Gary Smalley

Când unu plus unu fac NOI

J79.101

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 79. 101

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

FAMILIA LA
CURTEA VECHE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

GARY SMALLEY este unul dintre cei mai cunoscuți autori și conferențiari americani în domeniul relațiilor de cuplu. Este autorul sau coautorul a 16 bestselleruri, traduse în mai multe limbi, care au câștigat numeroase premii, precum și al mai multor filme și casete video de mare popularitate. A petrecut mai bine de 30 de ani învățând de la alții și consiliind sute de cupluri. A intervievat personal sute de persoane singure sau implicate într-o relație de cuplu și a aplicat chestionare la mii de participanți la seminariile sale, punându-le două întrebări: „Care sunt lucrurile care întăresc relația voastră?" și „Care sunt cele care o șubrezesc?"

Și-a obținut licența în psihologie la Universitatea Long Beach, din California. A obținut, de asemenea, o diplomă de masterat și două titluri onorifice de doctor, în consiliere educațională și în psihologie, pentru cei 30 de ani de cercetare în acest domeniu.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Gary Smalley

643719

Când unu plus unu fac NOI

Ediția a II-a

Traducere de
ANACAONA MÎNDRILĂ

496273
BCU IASI

ALE
Curtea veche
BUCUREȘTI, 2010

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SMALLEY, GARY
Când unu plus unu fac NOI / Gary Smalley ;
trad.: Anacaona Mîndrilă. - Ed. a 2-a. - București :
Curtea Veche Publishing, 2010
ISBN 978-973-669-984-9
I. Mîndrilă, Anacaona (trad.)

159.992.1

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro

GARY SMALLEY
SECRETS TO LASTING LOVE
Uncovering the Keys to Life-Long Intimacy
Copyright © 2000 by Gary and Norma Smalley Trust
All rights reserved
Originally published by The Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

© Curtea Veche Publishing, 2005, 2010
pentru prezenta versiune românească

ISBN 978-973-669-984-9

12.OCT. 2012

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MULȚUMIRI

Cartea de față reprezintă contribuția mai multor oameni care, prin munca lor, și-au propus să ajute căsniciile să atingă nivelul maxim de împlinire. Este vorba, în primul rând, de Jan Miller, agentul meu literar, care s-a preocupat de această carte ca și cum ar fi scris-o ea însăși. Tot atât de important este Mark Seal, unul dintre cei mai buni scriitori din câți am cunoscut. Mark este în egală măsură un adevărat profesionist și un om afectuos, o combinație greu de găsit.

Aș dori, de asemenea, să subliniez importanța activității celor doi colegi care lucrează împreună cu mine zi de zi. Ei fac cercetări, scriu și țin prelegeri și s-a întâmplat să fie chiar fiii mei: dr. Greg Smalley și Michael Smalley, doctorand în psihologie.

Vreau să le mulțumesc unor profesioniști de primă mână care mi-au influențat în mare măsură propria activitate de cercetare; între aceștia se numără: dr. Gary Oliver, dr. Scott Stanley, dr. John Gottman, dr. Howard Markman, dr. David Olsen, dr. Susan Blumberg, dr. Dallas și Nancy Demmitt.

Vreau să le aduc mulțumiri acelora care m-au ajutat să descopăr aplicațiile practice ale modului în care funcționează aceste principii în viața cotidiană. Le mulțumesc lui Allison Slater, Sheri Thompson, Terry și Janna Brown, Jim și Suzette Brawner, dr. Lee și Jane Orth, Todd și Angela Ellett, Allen și Janet Ritchie, Ed și Karen Akers, Joe și DebbieJo White, Derek și Pat McLean, Jack și Sherry Heraschend.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dedic această carte membrilor echipei de la Smalley Relationship Center, oameni care prin devotamentul și implicarea lor urmăresc bunăstarea cuplului și a familiei. Acești oameni sunt neobosiți în a-și oferi creativitatea și resursele pentru a mă ajuta să învăț ce înseamnă în ziua de azi să ajuți cu adevărat un cuplu. Vă mulțumesc! Fără voi n-aș putea face ceea ce fac.

Echipa de la Smalley Relationship Center: Norma Smalley, Terry Brown, Jim Brawner, dr. Greg Smalley, Michael Smalley, doctorand în psihologie, Roger Gibson, Jimmy Funderburk, Lori Vanderpool, Sheila Smethers, Debbie Meyer, John Nettleton, Sheila Green, John și Marianne Webster.

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

INTRODUCERE
Ceea ce nu știi îți poate dăuna!

Dacă îți spui: „Chiar e nevoie de încă o carte pe tema relațiilor?", să știi că te așteaptă o surpriză. Dacă-ți pui problema: „Prin ce-ar putea cartea asta să se deosebească de sutele de alte cărți despre relații care se înghesuie deja pe rafturi?", ești pe punctul de a primi o dovadă neprețuită. Pentru că, în contextul relațiilor, ceea ce nu știi — și ceea ce nu faci — îți poate dăuna.

Iată ce s-ar putea să nu știi: indiferent dacă ești abia căsătorit(ă) sau „căsătorit(ă) pentru totdeauna", în condițiile în care nu-ți hrănești permanent relația și n-o aprofundezi, aprinzi fitilul unei bombe cu ceas, care în cele din urmă va exploda, distrugându-ți căminul, familia și, până la urmă, inima. Relațiile durabile, pline de iubire n-au niciodată „sfârșit": ori se dezvoltă zi de zi, ori stagnează.

Trăim în mijlocul unei revoluții de proporții în știința relațiilor. Desigur, cercetătorii și consilierii maritali găsesc mereu modalități noi, mai eficiente de a ajuta cuplurile care le cer ajutor. Însă descoperirile cele mai recente seamănă oarecum cu inventarea computerului personal: o tehnologie accesibilă, care poate nu doar să facă din divorț o problemă de domeniul trecutului, ci și să vă conducă, pe tine și pe partenerul tău, la cele mai profunde niveluri ale intimității. Am scris 16 cărți pe tema relațiilor, dar acest nou material a avut un efect de proporții asupra propriei căsnicii. Norma și cu mine suntem căsătoriți de aproape 36 de ani, dar în ultimii cinci ani ne-am îmbunătățit spectaculos relația cu ajutorul tehnicilor pe care

le vei întâlni în cartea de față. Atunci când găsesc ceva care îmbunătățește calitatea căsniciei mele — ceva ce a ajutat în scurtă vreme sute de cupluri — îmi doresc să împărtășesc acel aspect, să-l fac cunoscut. Dacă găsesc tehnici care pot îndruma cuplurile rătăcite să-și regăsească drumul spre fericire și mulțumire, nu le pot ține secrete.

Să luăm, de pildă, doi soți cărora le-am oferit recent consiliere. Len și Karen erau captivi în tipicul cerc vicios al inimii rănite și făceau un ultim efort disperat de a-și salva căsnicia. Au apărut la cabinetul meu după ce încercaseră cam toate remediile pe care le cunoșteau și care le stăteau la dispoziție. Și atunci au făcut cunoștință cu ceea ce vei învăța și tu în această carte: cu cele trei noi abilități de mare forță din știința relațiilor. Într-o singură zi, am simțit că speranța renaște în inima lor și am văzut cum dragostea ce și-o purtau unul altuia în adâncul sufletului le lumina chipul. După doar două zile, amândoi și-au concediat avocații care se ocupau de divorț.

Ce anume a provocat o schimbare atât de radicală? În ce consta acel puternic „antibiotic relațional" care a înlăturat toți cei patru „microbi relaționali" ce le infectau căsnicia? Ai auzit bine: vorbim despre „microbi". Len și Karen traversaseră împreună opt ani de căsnicie; mie, unul, numărul anilor îmi spune extrem de mult: durata medie a căsniciilor în America este de cinci până la șapte ani, ca după aceea să cadă pradă divorțului. Așa că acești doi soți se aflau chiar în ultima parte a perioadei de stagnare.

Dar tocmai ceea ce nu știau le îmbolnăvea relația.

Se cunoscuseră la o întâlnire aranjată și s-au aflat din prima clipă pe aceeași lungime de undă. Fiind amândoi oameni cu carieră, și-au putut permite o perioadă de curtare plină de atenții costisitoare: vacanțe exotice, cine luate la cele mai bune restaurante; în scurt timp, s-au trezit îndrăgostiți până peste cap și dornici să se căsătorească. Ideea mariajului părea aproape un reflex firesc. „De ce să nu legăm nodul?", se întrebau ei. În definitiv, se puteau bucura împreună de atât de multe activități și lucruri.

Perioada în care Len și Karen și-au făcut curte n-are nimic neobișnuit. Multe perechi se cunosc, se îndrăgostesc și intră pe proverbialul tărâm al romantismului. Dar ele nu știu un lucru: căsnicia nu depinde de cât de mult se iubesc unul pe altul cei doi membri ai cuplului; nu gradul de implicare îi va ține împreună, îndrăgostiți, pentru tot restul vieții. Cheia nu constă în intensitatea iubirii lor și nici măcar în măsura străduinței celor doi de „a se înțelege".

Cel mai important aspect este să înveți cum să te certi cu celălalt și cum să-l hrănești sufletește în mod eficient. Da, ai citit bine! Cum să te certi! Cele patru cauze principale ale divorțului, „microbii" ce infectează cuplul, se declanșează într-o relație în timpul certurilor banale, firești, cotidiene.

Din păcate, Len și Karen nu știau nimic despre aceasta, iar ceea ce nu știau le dăuna serios. La opt ani după ce spuseseră „Da!", având acum doi copii, două mașini și un cămin tipic american, erau pe punctul de a se lupta pentru toate acestea la tribunal. În locul tandrelor cuvinte de iubire, în scurt timp aveau să-și arunce vorbe răstite, născute din suferință: „Nici vorbă, nu iei tu tabloul ăla!... Nu accept să stea copiii atât de mult la tine... Nici să nu te gândești, n-am să accept una ca asta!" — refrenele care frâng inima urmau să curgă fără oprire. De ce-și închipuie oamenii că se pot certa „cu dragoste" la tribunal, când n-au învățat să se certe acasă?

Povestea lui Len și Karen e aceeași istorie veche, tristă, pe care o aud de nenumărate ori. În primii patru ani de căsnicie, Karen nu i-a împărtășit lui Len adevăratele ei trăiri, de durere și disperare. Nu voia să „șubrezească" relația lor cu plângeri continue. I se părea cât se poate de logic să nu facă acest lucru. Len nu era capabil să „asculte", pentru că lui totul i se părea în bună regulă, așa că s-au complăcut într-o aparentă stare de bine. Apoi, după șapte ani, Karen a început să se plângă de pierderea „sentimentelor de dragoste" față de soțul ei. Len a reacționat apărându-se. Și-a exprimat dorința ca ea să „meargă la consilier". Karen a răspuns la atitudinea lui defensivă apărându-se, la rândul ei; considera că Len este cel care trebuie să se schimbe, nu ea. Se certau întruna, fără a ști

cum să facă din neînțelegeri situații care să-i apropie mai mult unul de altul, în loc să-i depărteze. Karen voia ca soțul ei să fie mai sensibil și să petreacă mai mult timp cu ea și cu copiii. Îl implora: „Mai lasă-mi timp ca să-mi dau seama ce vreau! Nu știu de ce mi-am pierdut sentimentele pentru tine!" Len o presa, insistând să se hotărască. Amenința că-și va găsi pe altcineva, o femeie care „l-ar iubi cu adevărat".

„Infecția" dureroasă dintre cei doi s-a intensificat și a supurat, până când s-au trezit amândoi în biroul meu. I-am întrebat dacă în primii opt ani de căsnicie folosiseră vreo abilitate relațională. Răspunsul lor a fost un „NU!" răsunător. Le-am sugerat să încerce un lucru nou, să-și privească relația dintr-o perspectivă diferită. I-am văzut cum, în mai puțin de 24 de ore, au atins unul în prezența celuilalt o stare de calm cum nu mai trăiseră de ani buni.

Len i-a spus lui Karen, cu ochii în lacrimi: „Am avut opt ani grei. Sunt dispus s-o luăm de la capăt și să facem ceea ce ar fi trebuit să facem încă de la început. Vrei?"

Karen părea să ezite, dar a recunoscut că și ea vrea să încerce, în scurt timp, au ajuns să se îmbrățișeze, să se sărute, să facă planuri pentru vară... nu separat, ci împreună. Unde să-i ducă pe copii? Poate ar fi bine să-și redecoreze salonul. Dintr-odată, începuseră să-și facă proiecte de viitor împreună, într-o singură zi, redeveniseră un cuplu.

A fost un simplu seminar marital printre atâtea altele, alți doi soți care se confruntă și-și împărtășesc problemele, fiind asistați de cineva. Dar în această seară va fi câștigată o bătălie esențială: va fi descuiată poarta ce duce spre relația optimă, ale cărei miracole vor fi scoase la iveală pentru toți.

Călătoria spre intimitate

Ce au aflat cei doi soți? Care a fost puterea ce-a determinat cuplul să se transfere din pragul divorțului într-o lume nouă, a înțelegerii, practic peste noapte? Este un lucru extrem de simplu. Dar, firește, ceea ce nu știi poate să pară foarte

complex. Simplu spus, cei doi au aflat că orice relație este o călătorie, nu între naștere și moarte, nici între căsătorie și divorț, ci o călătorie pe treptele celor cinci niveluri ale comunicării intime, fiecare nivel ducând cuplul tot mai în profunzime, spre destinația dorită în mod firesc de inima omenească: intimitatea. Ei au început să învețe și să aplice trei abilități fundamentale, care pot ajuta pe oricine să găsească o dragoste mai profundă, mai durabilă, mai satisfăcătoare.

În clipa de grație a împăcării lor am văzut deschizându-se o poartă. Când un bărbat și o femeie sunt în stare să-și lase deoparte armura emoțională, când se ascultă unul pe celălalt cu adevărat și fiecare renunță la propria poziție individuală, ei nu trăiesc doar o reconciliere de moment, ci pornesc în călătoria către acel loc spre care, în mod ideal, se îndreaptă toate relațiile împlinite — călătoria spre intimitate.

Cum ajungi acolo? Urmând indicațiile „ghidului". Ghidul reprezintă esența a ceea ce vei afla din această carte: *cunoștințele relaționale bine înrădăcinate care există azi pot fi citite nu ca o literă moartă — nu ca o carte seacă, lipsită de viață, de pe un raft — ci ca o hartă, ca un ghid rutier dinamic, cu îndrumări, indicatoare și o destinație finală, pe care le poate folosi atât un bărbat, cât și o femeie pentru a ajunge la relația ideală.* Pentru a crea acest ghid, am extras din toți cei mai bine de 30 de ani de cercetare în domeniul marital un sistem care, după părerea mea, reprezintă cea mai clară și mai simplă metodă din câte am elaborat vreodată. Pe lângă faptul că te poate ajuta să-ți însușești cele mai recente tehnici relaționale revoluționare, ea îți va îmbunătăți spectaculos relația sau chiar ți-o va salva, în doar câteva zile.

Ghidul despre care vorbesc se conturează de multă vreme, în toți anii în care am predat și am consiliat cupluri pe tema relațiilor optime, am crezut cu tărie că știu cum să le ajut. După cum spuneam, am scris 16 bestselleruri cu titluri cum ar fi: *Love is a Decision (Dragostea e o decizie)* sau *Cum să-ți înțelegi soția. La bine și la greu**. M-am aflat în avangarda

* Carte publicată de Curtea Veche Publishing, București, 2002. (*N. red.*).

cercetărilor ce se înscriu pe linia revoluției actuale a relațiilor bazate pe cunoaștere reciprocă și învățare; casetele mele video, avându-i ca prezentatori pe John Tesh și Connie Selleca, s-au vândut în milioane de exemplare prin intermediul uneia dintre cele mai longevive reclame informative de televiziune. Am devenit un chip ușor de recunoscut la rețelele de televiziune și sunt invitat în mod regulat la numeroase *talk-show*-uri TV. În ultima vreme, am intervievat zeci de mii de bărbați și femei, la seminarii și prin anchete, în avioane și-n centre comerciale, cu privire la ceea ce este necesar pentru crearea unei relații excelente. În practica individuală de consiliere și terapie relațională am fost eu însumi un fel de echipă de intervenție rapidă în situații de criză; am fost consilier cu program non-stop al unor cupluri cu probleme ușoare sau grave. Telefonul meu sună fără oprire, solicitându-mă pentru nesfârșite ședințe de salvare emoțională, gama clienților variind de la celebrități până la oameni dintre cei mai obișnuiți, toți prinși în nisipurile mișcătoare, aparent inevitabile, ale relațiilor problematice.

Dar actuala revoluție în materie de relații mi-a schimbat pentru totdeauna modul de gândire și strategiile de ajutorare a cuplurilor. Acum, poarta spre o relație mai profundă și mai împlinită îți stă deschisă. Aș vrea să-ți urez bun-venit, făcându-ți o promisiune: când vei termina de parcurs această carte, vei fi „înarmat" cu metode neprețuite, cu ajutorul cărora să adâncești cele cinci niveluri ale comunicării intime. Vei vedea cum atingerea celor mai profunde niveluri ale comunicării intime te va conduce la cea mai satisfăcătoare și mai durabilă dragoste din câte îți poți închipui. Vei învăța trei abilități relaționale noi, puternice, pe care le-am descoperit recent și vei experimenta pe propria piele ce efect uluitor vor avea asupra căsniciei tale. Poți alunga din relația ta cel mai frecvent întâlnite patru tipare de divorț și poți transforma certurile dintre tine și partener în ocazii de a dobândi o mai profundă intimitate și o mai mare iubire.

Cum să îmbrățișezi revoluția relațională

Probabil te întrebi cum te-ar putea ajuta aceste trei abilități într-un mod atât de spectaculos să faci ca relația ta să funcționeze pe măsura strădaniilor tale. Soluția pentru o relație satisfăcătoare și profundă constă tocmai în acest ultim substantiv al propoziției anterioare: *strădanie*. Relațiile excelente *cer* într-adevăr strădanie. Cei mai mulți dintre noi suntem dispuși să muncim din greu, dacă știm că eforturile noastre vor avea rezultate satisfăcătoare, dar adesea, în ceea ce privește o relație, e greu să vezi capătul unui drum atât de abrupt. Avem nevoie de ajutor ca să înțelegem pentru ce anume ne străduim.

Din fericire, în prezent, cuplurile care se zbat să o scoată la capăt au la dispoziție ajutorul necesar; ba mai mult decât atât: acum are loc o adevărată revoluție, care mătură America precum un incendiu forestier izbucnit într-o zi cu vânt puternic. N-am mai văzut nimic asemănător pe parcursul vieții mele! Peste 100 dintre marile orașele le-au cerut deja membrilor clerului, judecătorilor și altor oficialități responsabile cu îndeplinirea ceremoniilor matrimoniale să semneze un angajament potrivit căruia vor căsători o pereche doar dacă cei doi parteneri au beneficiat de instruire premaritală. E o perioadă palpitantă pentru instituția căsătoriei!

Această nouă revoluție americană reprezintă un fel de reacție la rata înaltă a divorțurilor, la creșterea statistică a numărului de căsnicii nefericite și la suferința îndurată de membrii Generației X ca urmare a divorțurilor mult prea frecvente ale părinților lor. Oamenii s-au săturat până peste cap de epidemia căsătoriei urmate de divorț, ce distruge cuplurile din întreaga lume, și sunt gata să ia măsuri! Cercetările pe care le-am efectuat m-au convins că oamenii își dau seama că trebuie să existe un mod mai bun de a trăi și de a alunga nefericirea a atât de multe relații.

Pe lângă „incendiul marital" ce mătură țara, mai există și programele de instruire maritală deja elaborate, testate științific, pe care publicul le cunoaște. Aceste programe dovedesc de o vreme încoace că gradul de satisfacție în căsnicie poate fi sporit și că se poate reduce mult rata divorțurilor. Actualmente, sunt disponibile cel puțin 20 de programe de primă clasă, între care PREP, programul condus de doctorii Howard Markman și Scott Stanley, de la Denver University. Doctorii Markman și Stanley pot anticipa divorțul cu o acuratețe de peste 90%, iar programul lor poate reduce probabilitatea unui divorț cu până la 50%. Dacă toate cuplurile americane și-ar face instruirea, am putea avea în această țară o rată a divorțurilor de numai 25%! Markman și Stanley au elaborat chiar și un test mai scurt, alcătuit din opt întrebări, care poate face predicții despre cât de bine va rezista un cuplu în viitor. Mai este și dr. David Olson, care a alcătuit un excepțional examen de evaluare premaritală și postmaritală, format din 195 de întrebări. Acest test este unul dintre cele mai bune pentru a face predicții asupra deznodământului unei căsnicii chiar *înainte* de ziua nunții.

Dacă ne gândim și la programele conduse de doctorii John și Julie Gottman, Harvel Hendricks și Sherod Miller, ca și la activitatea lui Stephen Covey, îți poți da seama cât de mult se muncește pentru a îmbunătăți *condiția* căsătoriei și a familiei la începutul noului mileniu.

Am convingerea fermă că dacă fiecare cuplu ar beneficia de instruire în cadrul oricăruia dintre aceste programe, atât înainte de căsătorie, cât și după America ar înregistra o scădere semnificativă a ratei divorțului în următorii zece ani. Gândește-te la posibilități: soți care rămân împreună cu copiii lor vreme de 30–40 de ani, copii care cresc în cămine stabile și pline de iubire! Ar fi ca și cum în „lacul" divorțului s-ar răsturna o stâncă uriașă: cercurile concentrice ale schimbării n-ar cunoaște limite. Infracționalitatea, sarcina la adolescente, abuzul de droguri și de alcool, agresarea partenerului de viață și a familiei și atâtea alte maladii sociale ar putea fi ameliorate.

Posibilitățile sunt nelimitate... dar totul începe cu două persoane — *începe cu voi doi*! Viitorul tău și viitorul relației tale depind de tine.

Îndrumări despre inimă

Citind această carte, te angajezi într-un pelerinaj spre un loc râvnit, sacru: tărâmul intimității autentice și durabile. Dar cartea urmărește nu doar destinația, ci și *călătoria*, la capătul căreia vei ajunge acolo, o călătorie ce începe, se desfășoară și se încheie pe linia firului călăuzitor al comunicării intime.

Înainte de a începe călătoria spre intimitate, trebuie mai întâi să înțelegi de ce intimitatea nu apare în mod natural. Motivul este simplu: bărbații și femeile sunt diferiți din naștere, chiar și în ceea ce privește modul de definire a intimității. Pentru majoritatea bărbaților, intimitatea înseamnă de obicei „a desfășura activități împreună cu cineva", chiar dacă ei nu vorbesc despre simțăminte sau nevoi. În schimb, femeia obișnuită spune că intimitatea înseamnă, de obicei, „a împărtăși verbal experiențe, trăiri emoționale și nevoi". Pune doi indivizi de sex opus în aceeași casă, numește asocierea lor „căsnicie" — și ce obții în cele mai multe cazuri? Doi oameni care încearcă cu disperare să se adapteze la stilul și la modul de gândire al celuilalt. Demersul este de obicei stângaci, adesea dureros și frustrant. Într-un timp destul de scurt, cei doi cad în capcana unor modele relaționale care-i conduc la divorț, fără să știe măcar cum de s-a întâmplat să ajungă acolo.

Eu încerc mereu să găsesc punți între aceste două forțe distincte, numite „masculin" și „feminin".

De unde începem? Cheia constă, cred, în a înțelege faptul că bărbații și femeile se deosebesc foarte mult în privința felului în care au nevoie să trăiască intimitatea emoțională. Desigur, bărbații și femeile se deosebesc între ei sub mai toate aspectele emoționale și mentale. Și atunci, cum pot doi indivizi, care aproape că aparțin unor specii diferite, să ducă împreună o căsnicie mulțumitoare, plină de iubire? Un pas

important, un proces pe care-l vom discuta în această carte, constă nu doar în a înțelege diferențele înnăscute dintre sexe, ci, mai mult decât atât, în a găsi o punte între ele.

Să ne gândim la exemplul de mai jos, o conversație pe care am auzit-o recent fără să vreau: două femei care comentau o tunsoare.

FEMEIA 1: O, te-ai tuns! Ce drăguuuuț!

FEMEIA 2: Crezi? Când coafeza mi-a dat oglinda, nu mi s-a părut chiar așa. Nu crezi că arată prea umflat?

FEMEIA 1: A, nu, îți stă perfect! Mie mi-ar plăcea la nebunie să mă tund așa, dar cred că am fața prea lată. N-am ce face, m-am obișnuit cu ideea că trebuie să-mi păstrez coafura asta.

FEMEIA 2: Doar nu vorbești serios! Eu cred că fața ta e adorabilă. Și ai putea foarte bine să-ți faci o tunsoare din aceea în trepte — ți-ar sta nemaipomenit! De fapt, și eu voiam să mă tund așa, dar mă temeam că o să-mi accentueze gâtul prea lung.

FEMEIA 1: Ei, asta-i bună! Mi-ar plăcea grozav să am gâtul ca al tău! Orice, numai să distragă atenția de la butucii ăștia de umeri.

FEMEIA 2: Glumești?! Cunosc fete care-ar da orice să aibă umeri ca ai tăi! Tot ce pui pe tine se așază atât de bine! Uită-te la brațele mele, vezi cât de scurte sunt? Dac-aș avea umerii ca tine, hainele mi s-ar potrivi mult mai ușor!

FEMEIA 1: Crezi? A, spui doar așa...

FEMEIA 2: Nu! Vorbesc foarte serios!

Și-acum să ne gândim cum ar discuta doi bărbați despre o tunsoare:

BĂRBATUL 1: Te-ai tuns, nu?

BĂRBATUL 2: Mda.

Să fie oare acest exemplu de deosebire în stilul de conversație rezultatul culturii sau al geneticii?

Cu siguranță, nu toți bărbații și nu toate femeile se încadrează în aceste categorii, dar în 30 de ani am văzut caracteristici similare la majoritatea cuplurilor. Bărbații își doresc, în general, mai multă independență. Le place mai mult să

rezolve probleme decât să asculte. Se opun cu tărie încercărilor de a fi controlați. Bărbații tind să fie stimulați sexual prin imagini vizuale și sunt mai puțin influențați de forțele emoționale.

Femeile, pe de altă parte, posedă, în general, o dorință profundă de relaționare emoțională, un simț al apartenenței și o dorință de armonie.

Și-atunci, să fie oare de mirare că bărbații și femeile definesc în mod diferit intimitatea?

Aceste diferențe sunt cele care pot abate un cuplu pe calea unei căsnicii nesatisfăcătoare. În cazul femeilor, este posibil ca ele să-și critice prea mult soții, să manifeste prea multă duritate atunci când încearcă să inițieze o discuție cu ei ori să se arate excesiv de sensibile și să aibă reacții puternice la simțămintele acestora. Bărbații pot fi prea rezervați, prea independenți (acuzându-și soțiile că încearcă să-i controleze), prea reci și prea obiectivi. Ei încearcă să dea lecții atunci când rezolvă probleme, în timp ce soțiile lor urmăresc doar să fie înțelese și auzite.

Recent, discutând cu doi bărbați despre relația fiecăruia cu soția sa, unul dintre ei mi-a relatat o poveste grăitoare. Lui și celui mai bun prieten al său le place să se trezească înainte de răsăritul soarelui și să meargă să alerge împreună. Amândoi savurează de fiecare dată alergarea și tovărășia pe care aceasta le-o prilejuiește. Dar, îmi spunea acel bărbat, la întoarcerea acasă, soția îi punea întrebări despre partenerul lui de jogging, despre familia acestuia și despre subiectele pe care le-au discutat în timpul alergării. Iar el nu reușea niciodată să-și amintească aceste informații! Soția voia să afle cele mai mărunte detalii despre celălalt cuplu, dar soțul ei avea dificultăți în a-i furniza aceste informații.

În cele din urmă, cei doi parteneri de jogging au hotărât ca în fiecare dimineață să-și comunice reciproc câteva informații cu privire la soție și la copii, apoi să memoreze aceste date, așa încât să le poată „raporta" soțiilor lor la întoarcerea acasă.

Pe niciunul dintre ei nu-l interesa cu adevărat să afle toate detaliile despre viața și familia celuilalt; voiau doar să poată scăpa de întrebările nesfârșite ale soțiilor. După ce-și comunicau informațiile necesare, cei doi bărbați își reluau discuțiile despre subiecte pe care voiau cu adevărat să le abordeze și-și savurau alergarea.

Această istorioară atinge punctul central al unei învățături de neprețuit, pe care am aflat-o de la femei: cele mai multe dintre reprezentantele sexului feminin știu că esența unei căsnicii iubitoare constă în comunicarea plină de înțeles. Și prin asta mă refer la ceva mult mai profund decât simpla conversație superficială. Deși majoritatea femeilor știu că profunzimea comunicării este crucială, multe dintre ele nu știu cum să ajungă la ea cu soții lor. Încearcă în fel și chip, dar nimic nu pare să dea roade. Totuși, *comunicarea* constituie punctul de plecare al ghidului de călătorie spre intimitate; tot ea este și combustibilul care te va duce la destinația dorită.

Și-acum, să pornim la drum! În locul spre care te îndrepți nu se ajunge prea ușor. Vei avea nevoie de mult curaj și de multă concentrare ca să ajungi acolo, dar după ce vei simți pe pielea ta ce înseamnă acel loc miraculos nu vei mai dori niciodată să te întorci de unde ai plecat. Pentru că acum te îndrepți spre locul de unde dispare ceea ce este superficial și unde dragostea înflorește veșnic, locul unde tu și partenerul tău veți trăi iubirea adevărată și durabilă.

BCU IASI/CEN

1

RELAȚIA OPTIMĂ ESTE O RELAȚIE PROFUNDĂ

Orice relație împlinită constituie o călătorie de la emoțiile de suprafață spre profunzimi, parcurgând cinci niveluri distincte ale comunicării intime, de la cele superficiale până la al cincilea nivel, cel mai profund. Ajunși la acest al cincilea nivel, partenerii unui cuplu se simt în deplină siguranță, acceptați cu simțămintele și nevoile ce-i caracterizează ca indivizi unici. Pe parcursul acestei cărți am să-ți arăt cum să accelerezi traversarea acestor niveluri, cum să ajungi la cel mai profund nivel în cel mai scurt timp și cu maximă eficiență. Deocamdată, voi prezenta cele cinci niveluri, ca să înțelegi ce va presupune călătoria.

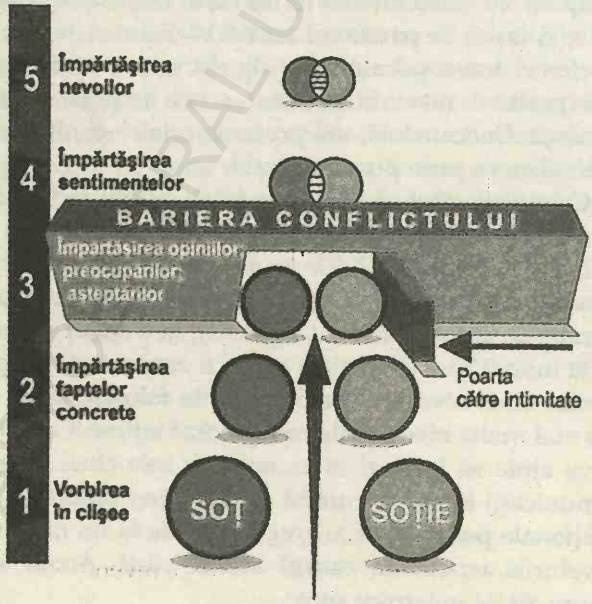
Cele cinci niveluri ale comunicării intime au fost descrise pentru prima oară în cartea lui John Powell, *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (*De ce mă tem să-ți spun cine sunt?*). Ulterior, dr. Gary Oliver, șeful Centrului pentru Căsnicie și Familie de la John Brown University, m-a ajutat să înțeleg că toată munca mea de o viață poate fi concentrată în granițele acestor cinci niveluri. Toate cuplurile folosesc zi de zi unul sau mai multe niveluri ale comunicării intime. Cartea de față te va ajuta să înțelegi în ce constau cele cinci niveluri ale comunicării intime și cum să folosești trei puternice abilități relaționale pentru a trece, după plac, de la un nivel la altul. Nivelurile reprezintă cadrul acestei cărți. Acum îmi dau seama cât de puternice sunt.

Cele cinci niveluri ale comunicării intime

1. Vorbirea în clișee
2. Împărtășirea faptelor concrete
3. Împărtășirea opiniilor
4. Împărtășirea sentimentelor
5. Împărtășirea nevoilor

Comunicarea la primele două niveluri se desfășoară într-un mod firesc, cu ușurință, aproape fără efort. Am descoperit că, din păcate, majoritatea cuplurilor pot rămâne în granițele acestor două niveluri pe tot parcursul relației.

CELE CINCI NIVELURI ALE COMUNICĂRII INTIME



Într-un fel, atunci când te îmbarci pentru călătoria spre intimitate, „plonjezi" în relația ta cu celălalt. Poate că tu și partenerul tău ați petrecut ani la rând parcurgând suișurile și coborâșurile relației voastre. Dar acum ai ajuns la o priveliște care-ți taie respirația: oceanul. Nu vrei să rămâi blocat pe țărm, ca o navă eșuată, nici să te limitezi la a pluti pe suprafața apei. Vrei să plonjezi în adâncuri, să lași în urmă apele puțin adânci ale superficialității și să explorezi profunzimile intimității, savurându-le. Dacă ai făcut vreodată scufundări la mare adâncime, știi cum te simți în asemenea situații: plonjonul e lung și de multe ori dificil, dar minunățiile pe care le găsești în adânc te uimesc!

În comunicarea ta cotidiană cu partenerul, amândoi treceți în mod inconștient de la un nivel la altul. Iată o descriere a nivelurilor:

PRIMUL NIVEL: Faceți schimb de clișee. Este o vorbire superficială, la un nivel aflat imediat sub suprafața apei, poate la un metru, un metru și jumătate adâncime. Sunteți implicați într-o sporovăială aproape lipsită de semnificație. „Hei, ce faci, ce-ai mai făcut?", întreabă un partener. „Bine, grozav, totul merge strună!", răspunde celălalt.

NIVELUL AL DOILEA: Vă împărtășiți fapte concrete. Discutați despre vreme, despre serviciu, despre ce mai fac prietenii voștri. Ați mai coborât puțin, dar foarte puțin — poate încă vreun metru, doi. La acest nivel vă aflați în siguranță și nu aveți nevoie să respirați adânc, nici să gândiți ori să simțiți profund.

NIVELUL AL TREILEA: Vă împărtășiți opinii. Aici se înscriu discuțiile despre părerile, preocupările și așteptările individuale, inclusiv țeluri, vise și dorințe personale. Acum ajungeți într-adevăr la adâncime, iar prima voastră reacție, la fel ca în cazul scufundărilor, e foarte probabil frica. Cantitatea de oxigen disponibilă scade și urechile suferă din cauza presiunii. A împărtăși opinii seamănă cu a te scufunda în intervalul de adâncime doi metri și jumătate-patru metri și jumătate; s-ar putea ca, instinctiv, să vrei să te retragi, revenind la nivelurile superficiale.

Mulți oameni pot să se scufunde până la trei metri, să culeagă o scoică-două și apoi să se retragă la suprafață. Dar pentru a aduna comorile ascunse din relația ta, trebuie să înveți să rămâi la adâncime. La fel ca în cazul scufundărilor, trebuie să deții abilitățile necesare, care să-ți dea încredere să rămâi la acest nivel și, de asemenea, să mergi mai în adânc. Niciun om cu judecată nu începe o scufundare fără o instruire prealabilă. Dar pretutindeni în lume cuplurile se angajează în relații fără să fi beneficiat de cea mai mică îndrumare; tocmai de aceea ele rămân adesea la nivelurile superficiale ale intimității.

Vorbirea în clișee și împărtășirea faptelor concrete sunt porturi sigure în fața furtunii conflictului. Dar opiniile sunt cu totul altceva: părerile provoacă conflicte, iar conflictul îi sperie foarte tare pe mai toți oamenii. Dacă doi parteneri folosesc nivelul al treilea — împărtășirea opiniilor — ca pe un ring de box ori ca pe un câmp de turnir, dacă fiecare încearcă mereu să-l „învingă" pe celălalt, să-și dovedească superioritatea propriilor concepții, preocupări și nevoi în comparație cu ale celuilalt, vor avea probleme. Acest tip de duel, a cărui intensitate crește treptat, creează un teren fertil pentru semințele divorțului. Dar dacă fiecare încearcă să-și refocalizeze gândirea, așa încât să încerce să-și înțeleagă partenerul, și nu să-l „convingă" că o anumită părere proprie este superioară, cei doi pot deveni o echipă.

De cele mai multe ori, acest lucru e ușor de spus, dar greu de realizat, pentru că atunci când cuplul trece de la nivelul al doilea la nivelul al treilea, de la împărtășirea faptelor concrete la împărtășirea opiniilor, se lovește de o barieră: conflictul. Acest conflict poate fi comparat cu o poartă; trecerea dincolo de ea necesită foarte mult timp și efort; numai după depășirea acesteia cuplul poate ajunge la nivelurile al patrulea și al cincilea, care reprezintă, în analogia noastră cu scufundarea, cele mai mari și mai sigure adâncimi la care poate „plonja" un cuplu.

Însă conflictul funcționează în două moduri: cel mai adesea desparte cuplurile, dar, de asemenea, le poate duce către

nivelurile mai profunde. Da, conflictul este poarta către intimitate, dar în cazul celor mai multe cupluri el rămâne un baraj imposibil de clintit. **Clișeele sunt un dans cu o mulțime de pași, iar faptele sunt de obicei benigne, dar ce înseamnă a împărtăși opinii, preocupări și așteptări? Opiniile sunt cutia Pandorei: ele creează conflicte.** Astfel, unul dintre parteneri sau amândoi tind să se „infecteze" cu unul sau mai mulți dintre cei patru „microbi relaționali" — retragerea în sine, amplificarea conflictelor, minimalizarea, crearea unor convingeri false despre celălalt — ceea ce face ca partenerii să nu ajungă niciodată la nivelurile cele mai profunde, capabile să le ofere cele mai mari împliniri. Foarte multe cupluri aflate în conflict nu-și dau seama că forța care le lovește fără încetare este esențială pentru a atinge profunzimea în relație. Partenerii din asemenea cupluri sunt prea ocupați cu lupta existenței cotidiene ca să mai caute adâncimile aflate dincolo de conflict.

NIVELUL AL PATRULEA: Vă împărtășiți cele mai profunde și mai autentice simțăminte. La acest nivel, vă ajutați reciproc să vă simțiți în siguranță, așa încât să vă împărtășiți cele mai profunde trăiri afective. Tu știi că partenerul își va da toată silința să asculte și să prețuiască lucrurile pe care i le împărtășești, și invers. Fiecare dintre voi îl poate accepta pe celălalt ca pe o persoană unică, deosebită, o creație alcătuită din toate elementele istoriei sale de viață, ale personalității sale și ale mediului său familial. E ca și cum tu și partenerul ați reprezenta combinații diferite de „culori", dar fiecare poate prețui combinația individuală de „culori" a celuilalt. Și iată ce este atât de palpitant: când treceți prin poarta conflictului pentru a ajunge la nivelurile profunde ale intimității, îi eliminați simultan pe toți cei patru „microbi ai divorțului".

NIVELUL AL CINCILEA: Vă împărtășiți cele mai importante nevoi relaționale. Acesta este cel mai profund nivel al iubirii și al mulțumirii conjugale. Sunteți împreună de suficient timp și vă simțiți destul de în siguranță pentru a vă împărtăși unul

altuia cele mai intime nevoi. Lucrând cu mii de cupluri, am descoperit că există șapte nevoi care se reliefează mereu drept cele mai importante, atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Dar cea mai intimă parte a comunicării pline de iubire este aceea în care amândoi vă simțiți în siguranță, astfel încât fiecare să-i dezvăluie celuilalt nevoile sale unice. Aceasta arată că amândoi știți că partenerul vă va accepta și vă va prețui pentru ceea ce sunteți.

Ghici de cât timp au nevoie oamenii obișnuiți ca să ajungă să-și împărtășească sentimentele și nevoile? De șase ani. Ghici care e intervalul mediu la care survine divorțul? Cinci ani și jumătate! De ce? Pentru că după ce-ai atins al treilea nivel al intimității, împărtășirea opiniilor, ești complet expus riscului conflictelor. Fără o anume instruire, o vreme ai putea rămâne la acest nivel, trăind în neînțelegere. Oamenii sesizează intuitiv că dincolo de poarta conflictului pândește primejdia, dar nu-și dau seama că tot acolo se află și iubirea adevărată. Foarte mulți dau înapoi din fața disputelor, din fața perspectivei unor niveluri mai profunde ale intimității și se întorc la nivelurile mai sigure, ale schimbului de clișee și împărtășirii faptelor concrete, fără să treacă dincolo, fără să-și găsească împlinirea, devenind, în schimb, din ce în ce mai frustrați. Treptat, aceste cupluri, care nu conștientizează situația în care se află, ajung să recurgă la cele patru modele comportamentale ineficiente, distructive — la „microbii relaționali" — ce duc la divorț.

Acești parteneri intră în „dansul conflictului", dansul lipsei de armonie, și se plimbă întruna de-a lungul celor trei niveluri elementare, așa încât anii de căsnicie nu-i conduc mai în profunzime, ci doar în zonele superficiale, în care au mai fost. Temându-se de conflict, repetă la nesfârșit primul an de căsnicie. Nu ajung niciodată la nivelurile împlinirii, al patrulea și al cincilea, pentru că sunt prea ocupați cu dansul conflictului. Am cunoscut perechi căsătorite de ani mulți, unele care-și sărbătoreau a douăzecea aniversare a nunții și care repetau an după an dansul conflictului. Doar motivele se

schimbă (banii, vacanțele, pensionarea), pașii rămânând aceiași. Astfel de cupluri nu au 20 de ani de căsnicie, ci un an de căsnicie, repetat de 20 de ori. Relația lor nu capătă profunzime, ci doar se lungește urmând o linie dreaptă, inertă din punct de vedere afectiv.

Poate că te-ai recunoscut în acest portret și ți-ai dat seama că actualmente ești angajat în dansul conflictului. Dacă nu, cu siguranță ai observat cupluri care-l practică — și nu e o priveliște prea plăcută. Cu câțiva ani în urmă, soția mea și cu mine am mers în concediu împreună cu un prieten care-i interzicea categoric soției lui să-i vorbească despre sentimentele și îndeosebi despre nevoile ei. Asemenea tip de discuție e mult prea profund, prea periculos, mai cu seamă în concediu! Bărbatul despre care vorbesc este atât de obsedat de control, atât de adâncit în negare, încât a ajuns să instituie o regulă care interzice discuțiile despre aceste aspecte esențiale în orice relație. Soția lui, fiind împiedicată să-și exprime nevoile și sentimentele, a devenit o bombă cu ceas. Cuplul rămâne blocat în ceea ce eu numesc „făgașul rolurilor" — făgașul fiind ca un sicriu cu capetele scoase — și fiecare partener îndeplinește rolul ce i s-a atribuit, astfel încât își „joacă" viața ca pe scenă, în loc să și-o trăiască autentic. Într-o bună zi, acea femeie va exploda distrugând ceea ce-a mai rămas din relația cu soțul ei. Îți amintești filmul *Ordinary People* (*Oameni obișnuiți*)? Mary Tyler Moore juca rolul unei femei al cărei prim născut, un băiat, murise; acea femeie avea o regulă de neclintit, nerostită: vorbea doar despre fapte concrete, niciodată despre opiniile ei. În cele din urmă, n-a mai rezistat; incapabilă să împărtășească păreri, și-a părăsit pur și simplu familia. Frica ei de a deschide poarta și de a ajunge la nivelurile mai profunde s-a dovedit prea dureroasă.

Evitarea conflictelor este mult mai periculoasă decât înfruntarea lor. Cearta e ca aprinderea unui foc: trebuie să înveți cum să-l stăpânești, căci altfel te poate distruge și pe tine, îl poate distruge și pe partenerul tău. Atingerea nivelurilor profunde ale intimității cere mai mult decât muncă asiduă și

dorința de a atinge profunzimile; cere un set de trei abilități simple, dar extrem de eficiente, folosite în toate relațiile împlinite. Aceste trei abilități reprezintă toți anii mei de studiu, de experiență și de consiliere și au revoluționat nenumărate relații. Puse în practică în mod corect și consecvent, ele îți pot duce relația la cele mai adânci niveluri ale intimității.

Să le examinăm pe rând.

Abilitatea de a manifesta considerație

Acesta este farul, reperul, stânca neclintită pe care se construiește orice relație împlinită și în absența căreia orice relație șubredă ajunge să se distrugă. Dacă în relație se manifestă considerație, cuplul poate trece cu bine prin cele mai puternice furtuni. În cazul în care considerația a fost distrusă, acel cuplu se îndreaptă spre dezastru. Cea mai bună definiție pentru manifestarea considerației, din câte am găsit, se referă la toate acele situații în care „conferim distincție" cuiva. Când o universitate oferă unei persoane un titlu onorific de doctor, acea instituție conferă distincție. Când un public aplaudă sau un individ se înclină în fața altuia, conferă distincție. Considerația nu presupune o judecată de valoare. Considerația nu implică ideea că părerile, preocupările și dorințele tale sunt superioare în vreun fel față de ale partenerului tău. Considerația nu presupune să-ți determini partenerul să privească lucrurile la fel ca tine.

Manifestarea unei atitudini de superioritate este cel mai aprig ucigaș al căsniciilor și produce mare parte din frustrarea, suferința și teama dintr-o relație. Considerația înseamnă să-ți „înalți" partenerul, să-l sprijini, cinstindu-l. Este un proces altruist de recunoaștere: cinstindu-ți partenerul, îi arăți că are o importanță majoră în viața ta și că statutul său în sistemul tău ierarhic de valori nu poate fi atins de certurile mărunte, de neînțelegerile și diferențele de opinie. Considerația este permanentă, neclintită, veșnică. Așadar, primul demers de cultivare a considerației în relația ta constă în a decide că partenerul tău merită să fie onorat; trebuie să-i aduci

cinstire acelei persoane. Aceasta este cea mai importantă abilitate pe care o poți dobândi; în lipsa ei, celelalte nu pot funcționa. Un expert în probleme conjugale spune că în lipsa considerației nicio altă abilitate conjugală nu va funcționa; un alt expert, doctorul Scott Stanley, a afirmat următorul lucru: considerația este combustibilul care întreține iubirea și funcționalitatea unei căsnicii de-a lungul întregii vieți. Dacă unul dintre parteneri nu-l respectă pe celălalt, există o probabilitate ridicată ca acea căsnicie să se încheie. Dar dacă rămâne fie și o scânteie de considerație sau de adorație, ea poate fi transformată rapid în flacără. Îți voi arăta cum să clădești considerația în relația ta și cum să ridici un zid protector care să vă apere, pe tine și pe partenerul tău, de flăcările care vor izbucni, fără îndoială.

Considerația este cheia ce descuie poarta conflictului, care duce spre o mai profundă intimitate. De asemenea, ea reprezintă gestul fizic de a pune mâna pe clanță și de a deschide acea poartă.

Abilitatea ascultării reflexive

Aceasta este o abilitate de comunicare atotputernică, un ingredient prezent în toate relațiile împlinite. Ea îți permite să faci primii câțiva pași dincolo de poarta conflictului, spre cele două niveluri profunde ale intimității. Mă refer la cea mai puternică abilitate de comunicare cunoscută până în prezent de omenire: ascultarea reflexivă. Metoda vă va permite, ție și partenerului, să vă simțiți ascultați, înțeleși și aprobați, mai ales în momentele de conflict. Probabil că ai practicat deja ascultarea reflexivă, indiferent dacă ți-ai dat seama sau nu. De fiecare dată când ai cumpărat ceva de la serviciul „drive-in" al unui restaurant McDonald's, ai fost implicat în ascultarea reflexivă: ai dat comanda, apoi angajatul de la fereastră ți-a repetat spusele.

La fel cum angajații de la un fast-food repetă comanda clientului, persoana care folosește în cuplu ascultarea reflexivă repetă ceea ce a rostit partenerul. Această metodă de

comunicare clarifică discuția, previne neînțelegerile; mai mult decât atât, le permite celor doi să descopere înțelesurile mai profunde ale spuselor lor. Imaginează-ți câte milioane de dolari au cheltuit restaurantele fast-food pentru a găsi cea mai bună metodă de comunicare, așa încât să rămână „căsătoriți" cu clienții lor! Noi putem folosi gratuit aceeași metodă pentru a rămâne căsătoriți cu partenerii noștri.

Abilitatea de a încărca permanent „bateria nevoilor" partenerului, prin iubire

Ființele umane au o „baterie a nevoilor" lăuntrică, iar acțiunile noastre produc „sarcini de încărcare", pozitive sau negative, în bateria partenerului. Atenția plină de iubire acordată nevoilor celuilalt are, fără îndoială, un efect pozitiv, în timp ce atitudinile egoiste, solicitante au un efect negativ. S-a stabilit că partenerii de cuplu își aruncă reciproc sute de „încărcături" pozitive și negative în interacțiunile obișnuite de pe parcursul unei zile. În capitolul 7 îți voi împărtăși cele mai importante șapte nevoi relaționale și-ți voi arăta cum să le descoperi pe cele proprii, ca și pe cele ale partenerului, astfel încât să puteți demara procesul de satisfacere a acelor trebuințe și de „reîncărcare" reciprocă regulată a bateriilor. Lucrul cel mai important legat de descoperirea principalelor nevoi ale partenerului constă în aceea că te ajută să înțelegi conflictele, întrucât majoritatea certurilor se nasc din trebuințe percepute, dar neîmplinite. Exact! Foarte multe dispute pot fi evitate dacă ai grijă de principalele necesități ale partenerului. Asta pentru că, de obicei, certurile de suprafață provin din nevoi mai profunde, nevoi relaționale neîmplinite.

Doctorul John Gottman, părintele a numeroase descoperiri importante, de dată recentă, în domeniul relațiilor, a demonstrat că acele cupluri care divorțează beneficiază de aproximativ zece minute pe zi mai puțin „timp de încărcare pozitivă" decât soții care rămân împreună, dar sunt nefericiți. Tot el a descoperit că soții care rămân împreună și sunt fericiți beneficiază de circa zece minute în plus de „deschidere

pozitivă unul față de celălalt", decât partenerii care rămân căsătoriți, dar nefericiți. Tot astfel, am descoperit că dacă partenerii dintr-un cuplu petrec în fiecare zi câteva minute ascultându-se și înțelegându-și reciproc simțămintele, e ca și cum ar verifica starea bateriei „nevoilor" celuilalt. Sentimentele sunt un indicator al măsurii în care ne sunt împlinite trebuințele. Unele sentimente indică o baterie descărcată; între ele se numără durerea, frustrarea și frica; invers, indicatorii unei baterii încărcate pe deplin sunt bucuria, fericirea și extazul. Bateria nevoilor umane ar trebui încărcată zilnic. Cum faci asta? Mai întâi trebuie să descoperi care sunt trebuințele partenerului tău.

Aceste trei abilități par simple, dar nu te lăsa păcălit! Un cuplu nu-și poate petrece tot timpul făcând exerciții și analize! Procesul existenței cotidiene tinde să ne uzeze, împingându-ne spre compromisuri, spre acceptarea a ceea ce ni se oferă, în loc de alegerea a ceea ce este cel mai bine pentru relația noastră. Dar există întotdeauna răgaz pentru reevaluare și redeșteptare. Iar când e vorba despre cea mai importantă uniune din viața ta, nu crezi că ar trebui să-ți iei acest răgaz acum?

Voi încerca să ilustrez puterea acestor trei abilități de comunicare intimă și schimbările uluitoare pe care pot să le aducă ele în căsnicia ta, arătându-ți cum le-a folosit un cuplu. Jeff și Sarah au venit la seminarul meu fiindcă aveau probleme. Dificultățile lor se numărau printre cele obișnuite — banii, copiii, incompatibilități sexuale minore —, dar nu le puteau depăși fiindcă nu reușeau să comunice. Când au venit la seminar, i-am cerut lui Jeff să-i adreseze câteva întrebări soției sale, cu ajutorul cărora să-și depășească bariera de comunicare, iar problemele lor adevărate să poată ieși la suprafață. Iată prima întrebare adresată de Jeff lui Sarah:

— Care este unul dintre cele mai importante aspecte ale căsniciei noastre a cărui îmbunătățire ne-ar face relația mult mai satisfăcătoare?

— Comunicarea!, a răspuns cu hotărâre Sarah.

— Ce vrei să spui, mai exact, prin asta?, a întrebat el.

— Vreau să mă asculți cu adevărat, nu doar să dai din cap și să spui „îhî, îhî", a explicat ea. În ochii ei se citea durerea.

Mi-am dat seama — la fel și Jeff, cred — că am descoperit de la început un aspect important din gândirea lui Sarah. Era vorba de prima abilitate, a manifestării considerației.

— Ce înseamnă pentru tine „a asculta"?, a întrebat el.

— Păi, eu văd în ochii tăi dacă ești cu adevărat atent și înțelegi ceea ce spun, a zis Sarah, și-atunci știu sigur că nu te-ai baricadat dincolo de ziduri.

Jeff s-a oprit câteva clipe.

— Așadar, te preocupă mai mult dacă-ți acord sau nu atenție, decât dacă te ascult sau nu?, a întrebat el, încercând să reformuleze afirmația soției.

Sarah a încuviințat.

— Așa că încerci să-mi descifrezi limbajul trupului, ca să vezi dacă-ți acord atenție și dacă te înțeleg, corect?

— Da.

— Bine! Atunci spune-mi ce anume trebuie să îmbunătățesc în limbajul meu corporal ca să te conving că te înțeleg?, a întrebat el, căutând o alternativă mai bună.

Sarah și-a surprins soțul prin faptul că avea pregătit un răspuns foarte clar și imperativ.

— Să renunți la aerul ăla amuzat!, exclamă ea. Râzi de toate cele! Pentru tine totul e o glumă. Chiar și când vorbesc foarte serios, te uiți la mine zâmbind cu gura până la urechi și mie-mi vine să te plesnesc!

Măi să fie! Dincolo de exteriorul placid, controlat, Sarah nutrea în mod evident resentimente serioase. Iată un cuplu care, la prima vedere, pare s-o ducă bine, dar odată ce începi să cercetezi dincolo de suprafață — dincolo de mască sau de aerul amuzat —, constați că se confruntă cu probleme. Dincolo de zâmbet, dincolo de umor, există suferință și sentimente. Tocmai de aici trebuie să-și înceapă Jeff și Sarah călătoria spre intimitate: să treacă dincolo de ceea ce maschează aerul amuzat și de acolo să meargă mai în profunzime.

— Cred că tu nu înțelegi faptul că aerul meu amuzat este un mecanism de control; e modul meu de a spune „hai să nu ne certăm!", a zis Jeff, ca și când ar fi gândit cu voce tare.

— Într-adevăr, nu înțeleg, a replicat Sarah.

— Ce-ar trebui să se întâmple ca să-mi înțelegi aerul amuzat?, a întrebat-o soțul cu calm.

— Nu știu. Faci asta tot timpul! E ceva permanent. Ai aerul ăsta la serviciu, la biserică, acasă, cu copiii!

Sarah încerca să-și controleze furia, dar se vedea clar că în comunicarea lor există o dificultate serioasă. Jeff și-a privit soția în ochi și, cu toate că nu conștientiza ce face, a început să practice a doua abilitate: ascultarea reflexivă.

— Prin urmare, spui că una dintre cele mai importante nevoi în căsnicia noastră este ca eu să mă port mai serios. Aerul meu zâmbitor produce o problemă de comunicare?

— Da, confirmă Sarah. Nu cred că iei destul de în serios lucrurile care mă preocupă pe mine!

— Dar, te iau în serios — și iau în serios și ceea ce te preocupă!, a spus Jeff, folosind a treia abilitate, reîncărcarea bateriei. Ce trebuie să fac ca să-ți dovedesc că sunt mai implicat?

— Să nu zâmbești! Să nu râzi!, a răspuns Sarah. Și amândoi au început să râdă, involuntar.

Jeff și Sarah au avut de depășit un obstacol uriaș în comunicare: comportamente greșit interpretate și o lipsă reciprocă de înțelegere. În cele din urmă, au învățat cum să utilizeze cele trei puternice abilități relaționale, prin care o relație poate fi dusă la un nivel de intimitate mai profund. Au aplicat prima abilitate, considerația, demonstrându-și reciproc interesul de a continua conversația, în loc să o abandoneze imediat ce apăreau dificultăți. Cea de-a doua abilitate — metoda de comunicare numită „ascultare reflexivă" — a fost folosită de fiecare dată când Jeff asculta ce-i spune Sarah și apoi îi repeta acesteia ceea ce credea el că a auzit, clarificând și aprofundând astfel conversația. Jeff a folosit și a treia abilitate, reîncărcarea bateriei, aflând de ce anume avea nevoie Sarah (nevoia ca între ei să se stabilească o legătură mai bună,

discutând cu seriozitate și nu cu un aer amuzat). Au început de îndată să vadă lumina de la capătul tunelului în care se aflau. Au reușit să exploreze comunicarea intimă, iar aceasta l-a condus pe fiecare dintre ei la sufletul celuilalt.

Cele trei abilități sunt foarte puternice; am descoperit că pentru a se propulsa spre nivelurile mai profunde ale relației majoritatea cuplurilor au nevoie doar de acestea. Mai există și alte abilități în domeniul relațiilor, dar, asemeni celor mai multe cupluri, și voi veți descoperi că vă sunt necesare numai acestea trei pentru a menține fericirea și împlinirea în căsnicie. Ele reprezintă temelia relațiilor împlinite și cea mai bună apărare împotriva divorțului.

Bunul tău cel mai de preț

În acest moment, poate-ți spui: „Intimitate? Cine are nevoie să meargă mai în profunzime? Eu mă simt bine aici unde mă aflu!" Dar cum te-ai simți dacă partenerul de viață te-ar părăsi? Ia gândește-te puțin! În fiecare zi i se întâmplă cuiva o asemenea nefericire! Dacă ai rămas blocat la nivelurile superficiale ale intimității — comunicarea în clișee sau despre fapte concrete —, e foarte probabil că te afli blocat și în negare. În acest caz, partenerul tău îți va arăta, în cele din urmă, cum este cu adevărat căsnicia voastră și s-ar putea să nu-ți placă deloc ceea ce vei vedea.

Cât de importantă este relația voastră? La ce ai renunța pentru a-ți păstra partenerul?

Millard Fuller, întemeietorul „Habitatului Omeniei", a renunțat la tot: la casa prosperă din cea mai cochetă zonă a orașului, la automobilul Lincoln Continental, la menajera care-i îngrijea casa și cei doi copii, la două bărci cu motor, la o cabană de vacanță, la o fermă uriașă, cu vite și cai, la câteva lacuri cu pește și la un cont bancar substanțial — toate acestea pentru a recâștiga bunul lui cel mai de preț: inima soției.

Fuller, „un băiat tipic american din Alabama, care merge cu regularitate la biserică", după cum se descrie el însuși, și-a petrecut întreaga viață încercând să facă bani. În cartea sa, *A Simple, Decent Place to Live* (*Un cămin simplu, decent*), el scrie: „Eram ambițios. Voiam să fac ceva cu viața mea. Și știam că soluția e să fac bani, foarte mulți bani — să am succes în sensul clasic al cuvântului."

După ce a absolvit facultatea de drept, Fuller a acumulat cu repeziciune o avere considerabilă, în calitate de constructor și antreprenor. În scurt timp, a ajuns milionar. Dar pe drumul spre bogăție s-a depărtat din ce în ce mai mult de Linda, soția lui, și de cei doi copii ai lor.

Își amintește că la 29 de ani ajunsese „complet absorbit, concentrat la maximum; nu aveam noțiunea de echilibru și nu vedeam absolut nimic în afara țelului meu de o viață. Însă Linda vedea ceea ce eu nu băgăm de seamă: că și căsnicia noastră [suferea] din cauza orientării mele permanente către a face bani".

Cândva fuseseră fericiți — la început, când porniseră la drum și se aveau doar unul pe altul —, dar asta a ajuns să țină de domeniul trecutului. Pentru că într-o zi, soția lui a intrat la el în birou și i-a spus o singură frază, care a făcut ca tot ce dobândise să pară meschin și lipsit de valoare.

„Cred că nu te mai iubesc!", l-a anunțat Linda.

Fuller nu putea să-și creadă urechilor. Nu-i venea să creadă că soția lui poate spune așa ceva, după tot ce-i oferise.

„Mi-a zis că nu-i ofer un lucru: pe mine însumi, relatează el. Că nu mă mai vede aproape deloc. S-a plâns că mă dedic cu totul afacerilor." Fuller i-a promis soției sale că se va schimba — și chiar asta avea de gând. Dar după un an nu se schimbase nimic; Fuller continua să muncească tot timpul și rareori își vedea soția și copiii.

În cele din urmă, Linda s-a săturat. I-a spus soțului ei că-l părăsește, că o bate gândul să divorțeze și că are nevoie de timp de gândire. A plecat la New York și a cerut sfatul unui

pastor de acolo, care a început s-o îndrume; soțul ei, împietrit de uimire, a rămas să cugete singur la motivul pentru care relația lor eșuase.

„Încă din adolescență, am deținut întotdeauna controlul. Indiferent în ce m-aș fi implicat, eu eram șeful, povestește Fuller. Am trăit cel mai mare șoc din viața mea când mi-am dat seama că în privința căsătoriei noastre se va lua o decizie și că nu eu voi fi cel care o va lua."

După plecarea Lindei, Fuller a trebuit să petreacă timp îndelungat cercetându-și sufletul. „Mi-am dat seama că mă aflu pe punctul de a pierde ceva ce pentru mine era foarte, foarte valoros, ceva ce considerasem de la sine înțeles. În contextul acelei crize, am început să reevaluez ce se petrecea cu viața mea. Mi-am dat seama că nu vreau să-mi pierd soția, că nu vreau să-mi pierd familia."

În absența Lindei, Fuller a fost nevoit să-și îngrijească singur copiii. „Într-o seară, când îmi înveleam băiatul, el m-a privit și mi-a spus: «Tati, mă bucur că ești acasă!» Am simțit un fior rece pe șira spinării când mi-am dat seama că Linda avea dreptate. Într-adevăr, devenisem practic un străin în propria casă."

Millard Fuller este un bărbat perseverent. Conștient de greșelile făcute, și-a tot sunat soția, până când ea a fost de acord să se reîntâlnească cu el. Pastorul o încurajase pe Linda să păstreze o atitudine deschisă, să nu uite că oamenii se pot schimba, să-i acorde soțului ei o șansă. Astfel că a acceptat să-l vadă — și de aici povestea devine interesantă.

„M-am dus la New York; țin minte și acum clipa când am văzut-o: stătea la Hotelul Wellington și era atât de frumoasă, încât mi-a topit inima, povestește el. Am început să discutăm și-n cele din urmă am ajuns la Radio City Music Hall. Rula un film drăguț, numit *Never Too Late* (*Niciodată nu e prea târziu*)."

În timpul pauzei filmului, Linda a început să plângă. Cei doi s-au hotărât să se întoarcă pe jos la hotel. „Undeva, pe Fifth Avenue, ne-am deschis inima unul în fața celuilalt, povestește Fuller. Linda și-a revărsat toată suferința și toate

secretele acumulate pe măsură ce viețile noastre se depărtaseră tot mai mult. A plâns cum n-o văzusem plângând niciodată.

Ne-am dat seama că nu vrem să punem capăt căsniciei noastre. Ne-am urcat într-un taxi și am pornit spre hotel, iar în taxi am avut o adevărată senzație de lumină. Nu era ceva care să mă sperie, nici ceva misterios. Nu pot descrie trăirea aceea altfel decât ca pe o senzație de lumină. Și-n clipa aceea mi-a trecut prin minte ideea că ar trebui să ne donăm toți banii, că trebuie să devenim din nou săraci, așa cum eram când ne-am căsătorit. M-am întors spre ea și i-am spus: «Cred că ar trebui să renunțăm la firmă, să ne descotorosim de Lincoln, de casă și de tot restul. Să le donăm pe toate și s-o luăm de la capăt!» Linda a început să plângă. Era nespus de fericită! Simțea că-și va recâștiga soțul."

A doua zi dimineață, când au ieșit din hotel ca să meargă la aeroport, în dreptul lor a oprit un taxi nou, iar șoferul zâmbea cu gura până la urechi.

— Felicitări!, le-a spus el.

— Pentru ce?, a întrebat Fuller.

— Taxiul ăsta e nou-nouț! Sunteți primii mei clienți! „Ni s-a părut că e un semn ceresc, care ne arăta că în seara precedentă luasem decizia corectă."

După ce s-au întors acasă, Fuller a vândut și a donat tot ceea ce deținea — capcanele succesului, în care investise un deceniu din viața lui. Apoi a pornit împreună cu soția lui într-o călătorie minunată; a creat Habitatul Omeniei, o organizație nonprofit, care oferă locuință la nenumărați oameni, extrem de săraci. Millard Fuller a descoperit ceva atât de prețios, încât nu poate fi cumpărat cu bani: miracolele inimii unei femei.

Așadar, întreabă-te: cât de mult îți prețuiești relația? Dacă ești convins că e neprețuită, că merită să faci orice ca s-o hrănești, s-o întărești sau chiar s-o salvezi, atunci citești cartea potrivită. La fel ca Milliard și Linda Fuller, te afli pe punctul de a purcede într-o călătorie minunată, spre un loc în care vei găsi o comoară mai de preț decât aurul.

Acum începe călătoria!

Ai citit despre cele trei abilități pe care eu le consider fundamentale: respectul, ascultarea reflexivă și încărcarea prin iubire a „bateriei" nevoilor partenerului; îți cunoști destinația: al patrulea și al cincilea nivel de intimitate, la care partenerii își împărtășesc sentimentele și-și împlinesc reciproc trebuințele.

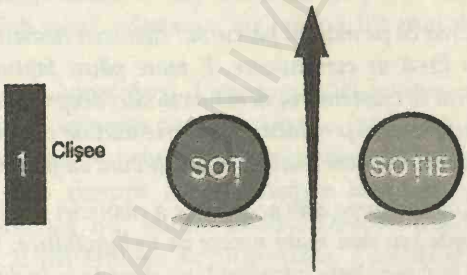
În cele ce urmează vom explora acele niveluri, unul câte unul, după care îți voi arăta cum să devii specialist în toate cele trei abilități.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2

„OARE NOI NE AFLĂM LA NIVELUL INFERIOR DE INTIMITATE?"

CLIȘEELE



Clișeu *1: cuvânt sau expresie uzată; de asemenea, ideea pe care o exprimă; 2: subiect, caracterizare sau situație banalizată; 3: ceva (cum ar fi o componentă dintr-un meniu) care a devenit excesiv de familiar sau de banal.*

Definiție dată de *Webster's Tenth New Collegiate Dictionary*

„Clișeul este, cu alte cuvinte, o metaforă caracterizată de întrebuințarea excesivă. Eu mi-am făcut propriul test pentru a vedea dacă o frază este sau nu un clișeu. Citesc prima ei jumătate, apoi mă întreb: «Știu (pentru că toată lumea știe) cum se încheie?»"

Definiție luată de pe Internet

BCU IASI CLUJ PARIS UNIVERSITY LIBRARY

Luna de miere s-a încheiat, scrisorile de mulțumire au fost scrise, toate cadourile sunt despachetate, vă folosiți noul mixer, noul robot de bucătărie, noul serviciu de masă din porțelan. Dar mai există un cadou, de obicei uitat, un dar fără de care mult prea multe cupluri pornesc în grabă pe o potecă complet diferită de aceea pe care au pornit spre altar: poteca inimilor zdrobite.

Mă refer la darul comunicării.

Fiecare dintre numeroasele femei cu care am stat de vorbă de-a lungul celor 30 de ani ai carierei mele, în calitate de terapeut în domeniul relațiilor, a afirmat că cea mai importantă unealtă într-o căsnicie reușită este comunicarea. Iată două citate din interviurile unor participante la seminariile mele:

Cred că pe mai tot parcursul căsniciei noastre a existat o lipsă de comunicare. E mare păcat faptul că, pe măsură ce creștem, nu urmăm cursuri despre cum să comunicăm cu alți oameni. E o parte atât de importantă a căsniciei! Dar nu suntem învățați cum să facem asta.

Comunicarea este acea parte a căsniciei mele în care se simte cea mai mare nevoie de îmbunătățire. Dar mă refer la o ascultare adevărată, nu doar la a da din cap și a spune „ihî, ihî".

Preocupările acestor femei reflectă faptul că, pentru multe cupluri, comunicarea poate fi un proces stângaci și frustrant. Iată cam cum se desfășoară lucrurile:

— Cum ți-a mers azi, dragă?, întreabă soția.
— Bine, răspunde soțul.
— Ce s-a întâmplat pe la serviciu?
— Ca la serviciu...
— S-au purtat nesuferit clienții tăi?
— Toți clienții mei sunt nesuferiți!

Acești soți, să le spunem Sandy și Dick, exemplifică blocajul foarte multor cupluri la nivelurile incipiente de comunicare. Ei folosesc limbajul oficial al superficialității, vocile pe

care le-ați auzit în serialele TV de comedie ale anilor '50, stilul de conversație tip *Ozzie & Harriet, Leave it to Beaver, Father Knows Best*, ce-și are originea în zona de la mal, cu apă puțin adâncă, a lacului comunicării.

„În fiecare seară parcurgem același șir de întrebări, spune Sandy. El nu-mi oferă nicio informație și nu face nicio dezvăluire personală, așa că nu ajungem niciodată la esența vreunei probleme. Nu mă lasă să pătrund în lumea lui."

Când se așază să cineze împreună, cei doi deschid televizorul, iar comunicarea încetează. „Nu vorbim cât timp merge televizorul", spune Sandy. Așadar, televizorul este singurul care „vorbește" până la ora culcării, când izolarea atinge cota maximă. „El citește câte o carte, iar eu răsfoiesc reviste, relatează Sandy. Când îi vine somnul, își pune căștile ca să asculte muzică până adoarme, iar eu mă uit mai departe la televizor."

Atunci când, constrânși de împrejurări, partenerii se află într-o situație ce impune comunicarea — cum ar fi drumurile lungi cu mașina —, aceștia recurg la clișee: „Vorbim despre pisicile noastre, despre copiii, despre nepoata noastră... numai despre noi nu, spune Sandy. Despre pisici vorbim foarte mult. E un subiect neprimejdios. Discuțiile pe tema asta creează un fel de legătură între noi. Niciunul nu poate să judece afirmațiile celuilalt despre pisici. Putem să ne relaxăm, într-un fel. Eu încerc să fiu mereu optimistă și să gândesc pozitiv. Uneori simt că am să înnebunesc, din cauza faptului că nu vorbim despre noi niciodată [...]. Nu spunem niciodată lucruri semnificative."

Sandy știe că ea și soțul ei au o problemă, dar Dick a ridicat între ei un zid pe care ea nu îndrăznește să-l treacă, de teama reacției lui. A încercat să discute despre lipsa lor de intimitate, „dar el se înfurie pe mine când deschid subiectul, relatează Sandy. Spune că o să vorbească despre asta când o să fie pregătit. Dar până atunci, eu simt că înnebunesc! Am impresia că nu ne apropiem, că nu facem niciun progres, iar lunile și anii trec."

Și cei doi continuă în acest fel: împreună, dar separați, fără să se îndrepte spre ceva anume. Dar ghidul către relația ideală se află mereu la îndemână. Îl poți vedea în înclinația firească a unei femei de a depăși nivelurile superficiale ale intimității. Dacă soțul ei nu e dispus să ajungă la nivelurile cele mai profunde — împărtășirea sentimentelor și a nevoilor —, ea va găsi pe cineva dornic să facă acest lucru. Nu mă refer neapărat la o aventură extraconjugală, deși știm cu toții că se poate întâmpla și așa ceva. Mă refer la femeile care vorbesc la telefon cu prietenele sau cu prietenii apropiați si ajung imediat la nivelurile cele mai profunde. Mă refer la mamele care abordează imediat zonele de profunzime cu prietenele lor cele mai bune, cu surorile sau cu fiicele lor. Și bărbații au capacitatea de a ajunge la nivelurile cele mai profunde, dar am descoperit că, în multe cazuri, le este mai ușor să comunice astfel cu prietenii, nu cu partenerele lor.

Pentru soțul rămas la mal, în zona cu apă de mică adâncime — unde în cele din urmă îl vor înghiți valurile — am o singură întrebare: „N-ai prefera ca ea să ajungă la cele mai profunde niveluri de comunicare împreună cu tine?"

Blocați în fața zidului

Înainte ca relația ta să poată ajunge acolo unde vrei, mai întâi trebuie să înțelegi unde e cel mai probabil să te fi înțepenit: la primul nivel al intimității, vorbind cu partenerul tău în clișee.

Dacă ai rămas blocat la schimbul de clișee, acest lucru s-a întâmplat nu fiindcă refuzi să mergi mai în profunzime, ci, mai mult ca sigur, pentru că nu știi cum să procedezi. Toți oamenii au nevoie de intimitate — o nevoie puternică, fundamentală. Dar majoritatea cuplurilor se așteaptă ca intimitatea să apară de la sine în căsnicie. Oamenii nu cred că trebuie să „se străduiască" pentru asta. Ei cred că simplul fapt de a se afla împreună îi va conduce la cele mai profunde niveluri ale iubirii.

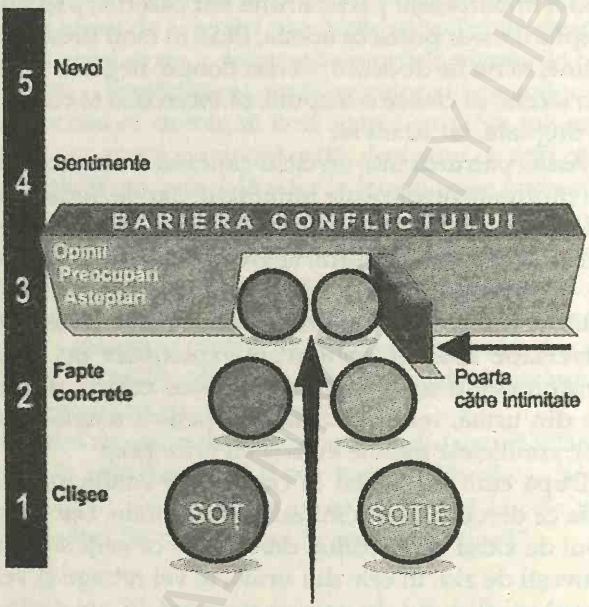
Desigur că tânjești să-ți împărtășești opiniile, sentimentele și cele mai profunde nevoi, să fii înțeles, ascultat, prețuit. Dar când îi împărtășești partenerului tău părerile, preocupările și așteptările, s-ar putea ca acesta, fiind în mod firesc diferit față de tine, să nu fie de acord, să reacționeze negativ, să răspundă prin tăcere, să creeze o dispută, să încerce să te convingă că el are dreptate, iar tu nu ai.

Astfel pătrunzi într-un ciclu-capcană. Vrei să ajungi la cele mai profunde niveluri ale intimității, dar de fiecare dată când progresezi până la împărtășirea opiniilor, de fiece dată când vorbiți sincer unul cu altul, te lovești de ceva ce-ți pare a fi un zid — și crede-mă, chiar asta e! Este zidul conflictului. Dar în zidul acesta există o poartă, însă voi n-o vedeți. Astfel, o conversație aparent nevinovată explodează pe neașteptate, transformându-se în conflict, remarce critice, dispreț și, în cele din urmă, retragere. Fiindcă, pentru majoritatea oamenilor, conflictele trebuie evitate cu orice preț.

După cum am arătat în capitolul 1 conflictul este însăși cheia ce descuie poarta intimității profunde. Dar când dai cu capul de zidul conflictului, doare. Așa că eviți să continui să te lovești de zid; în cele din urmă, te vei retrage și vei începe dansul conflictului. În cele ce urmează îți voi arăta cum se desfășoară el.

Muzica pe care se desfășoară dansul conflictului o constituie deosebirile dintre noi — diferențe de opinii, diferențe privind filozofia de viață, diferențe în felul cum am fost crescuți. Ori de câte ori doi oameni se întâlnesc, deosebirile sunt inerente. Dr. John Gottman, expert în relații de cuplu, spune: „Când alegi persoana cu care să te căsătorești, ai ales automat un anumit set de probleme relaționale imposibil de rezolvat. Soții care au o căsnicie bună se adaptează la o problemă și chiar reușesc să se amuze pe seama ei. Soții care n-o duc bine ajung la blocaj, își rănesc reciproc sentimentele și se simt neacceptați și neglijați atunci când își aduc în discuție problemele."

CELE CINCI NIVELURI ALE INTIMITĂȚII



Așadar, pe melodia diferențelor dintre voi, intrați într-o succesiune predictibilă de pași:

PASUL 1: Remarcile critice. Dansul începe cu o remarcă critică. Neputând să accepte deosebirile, un partener îl mustră pe celălalt (sau se mustră reciproc): „Uite ce-ai făcut!"; „Cum poți fi atât de încăpățânat?"; „Uite cât ai cheltuit!" Și călătoria spre intimitate se oprește, începând duelul verbal.

PASUL 2: Comentariile disprețuitoare. Acestea măresc progresiv tensiunea remarcilor critice — și crede-mă, pasul ăsta doare! Cuvintele au impactul unor lovituri. „Nu poți face niciodată ceva ca lumea?"; „Nu poți fi punctual niciodată?"; „Ești exact ca maică-ta / taică-tu / soră-ta / frate-tu!"

PASUL 3: Revenirea la nivelurile de siguranță. Conflictul este dureros, așa că unul dintre parteneri (sau amândoi) renunță,

se retrage din conflict și revine la nivelurile mai sigure ale superficialității, reîncepând să vorbească în clișee și să împărtășească fapte concrete. Un cuplu poate lâncezi zile, luni, ani sau decenii la aceste niveluri superficiale, înainte să reînceapă dansul.

Chiar în această clipă, în nenumărate case din lumea întreagă se desfășoară acest dans, ce constituie parastasul absolut al unei relații de iubire. Cuplurile repetă ciclul acesta la nesfârșit; unul dintre parteneri devine tot mai frustrat de incapacitatea celuilalt de a-și împărtăși simțămintele sau de a înțelege ce se întâmplă în sufletul celui de alături, pe când celălalt partener nu-și dă seama câtuși de puțin cât de disperată a devenit situația sa. Cum se sfârșește de obicei? Unul dintre soți își face bagajele, hotărât în adâncul sufletului să plece, iar celălalt întreabă: „Cu ce-am greșit?"

Dar acest eveniment este precedat, de obicei, de un armistițiu implicit, mai straniu și mai primejdios decât larma oricăror certuri, un nivel de intimitate ce echivalează cu somnul lung, adânc: vorbirea în clișee.

Limbajul dansului clișeelor

Să analizăm câteva clipe limbajul nivelului de conversație ce se rezumă la clișee. Nu are loc un schimb de informații semnificative, ci doar de amabilități și de politeți, menite subconștient să proiecteze o iluzie a mulțumirii. Desigur că, în cele din urmă, frustrările ascunse și sentimentele reprimate se transformă în disperare și distrug iluzia. Traversezi în fiecare zi rutina conjugală, fără să mergi mai în profunzime, până când se năruie chiar temelia relației voastre.

Așa cum lipsa de comunicare îi îndepărtează pe oameni, abilitățile sporite de comunicare au capacitatea de a-i apropia din nou. Trebuie să înveți să nu mai vorbești în clișee și să-ți dezvolți relația prin comunicare. Îți voi arăta cum să procedezi.

De obicei, când mă aflu în fața unui cuplu blocat la nivelul clișeelor — și asta se întâmplă frecvent —, protagoniștii sunt doi oameni care ignoră sau neagă cu totul ghidul relației ideale. Dacă o femeie a rămas blocată la vorbirea în clișee în relația cu soțul său, ce are un comportament inert, ea fie își neagă cunoașterea intuitivă, fie este intimidată de necesitatea de a-și asuma de una singură responsabilitatea angajării pe drumul spre intimitate. În același timp, mulți bărbați nu-și dau seama că sunt prinși în ciclul clișeelor, așa că n-au cum să scape din el.

Dacă soții și soțiile ar putea să citească într-o clipă ghidul relației ideale, ei ar recunoaște adevărata față a clișeelor: sunt semne evidente ale unei relații ce lâncezește chiar din punctul de pornire.

Ieșirea de pe făgașul rolurilor

— Cred că e foarte importantă comunicarea față-n față. Dacă există o logică a căsătoriei, atunci e logic să ocupi o poziție care să-ți permită să vorbești. Cu tine, am senzația că aș putea merge pe cărări tot mai largi, mai ramificate și mai luminoase, la nesfârșit sau până la un capăt pe care încă nu ni-l imaginăm, dar care va fi meritat. Doar cu tine simt că aria mea de interese se deschide, în loc să mă limitez la a pune în practică lucruri pe care le stăpânesc deja. Desigur, toate astea nu sunt căsnicia în sine. Dar așa ar putea fi căsnicia noastră — și ard de nerăbdare să pornesc la drum!

— La ce te gândești acum, că te-ai măritat?, am întrebat-o pe Zelda.

— Păi, vorbim despre cine cumpără sucul de portocale și cine face patul...

Married People (*Oameni căsătoriți*),
de Francine Klagsbrun

Trist, dar adevărat: mult prea multe cupluri rămân la malul cu apă de mică adâncime al lacului intimității — nivelul vorbirii în clișee. După cum arată în mod dureros citatul anterior, de obicei femeia este cea care tânjește după călătoria „pe cărări tot mai largi, mai ramificate și mai luminoase", dar în loc de asta, cei doi se trezesc că nu discută nimic mai semnificativ decât cumpărarea sucului de portocale și făcutul paturilor. Cum poți scăpa din stadiul clișeelor? Primul pas constă în a-ți da seama că nivelul există și că te afli prins în capcana lui. Al doilea pas constă în a înțelege cum ai ajuns acolo.

Haideți să vedem cum au reușit clișeele să distrugă un cuplu plin de intenții bune. Am dat peste acest exemplu într-o carte minunată, numită *Living Happily Ever After* (*Fericiți până la adânci bătrâneți*), scrisă de David Collier, ce relatează povestea unui număr mare de cupluri căsătorite de mult timp. Printre cazurile prezentate se numărau soții Mort și Leslie Gerson. Amândoi trecuți de 60 de ani, erau împreună de 40: s-au căsătorit, au divorțat, apoi s-au căsătorit din nou. Ce le-a adus în cele din urmă împlinirea? Au reușit să identifice bariera clișeelor și, după mai bine de un deceniu în care s-au lăsat prinși în această capcană, au depășit-o, ajungând la un nivel mai profund, mai mulțumitor al comunicării și al intimității.

Cei doi s-au întâlnit „frumos", cum se spune în filme: la o petrecere de Anul Nou, la care Mort și-a lăsat baltă prietena, a smuls-o pe Leslie din brațele prietenului ei și a încercat s-o sărute când a bătut miezul nopții. Ea a considerat gestul „obraznic, vulgar și încrezut", dar, într-un fel sau altul, s-a simțit atrasă de Mort. Leslie a început să plutească pe aripile aventurii romantice, nemaiavând timp să analizeze ce simte.

„Eram prinsă rău de tot, dar nu eram nicidecum ca membrii Generației X de azi, care analizează totul și spun: «Eu vreau pe cineva cu aceleași valori spirituale, morale și politice»", povestea Leslie în carte. „Leslie accepta cu entuziasm aproape tot ce-i propuneam, spunea Mort. Era o adevărată aventură!"

Așa că s-au căsătorit, convinși fiind că acea ceremonie de nuntă, simplul fapt de a spune „Da!" îi va transforma pe amândoi în parteneri de viață perfecți. N-a trecut mult timp până când Mort s-a trezit cu o slujbă foarte stresantă, iar Leslie, cu trei copii de crescut, acasă. Fără să-și dea seama, soții Gerson începuseră dansul: doi oameni care se îndepărtează tot mai mult, intrând pe făgașul rolurilor conjugale.

„Realitatea s-a făcut simțită, povestește Leslie. Habar n-aveam cum se cresc copiii. [...] Mort era atât de prins de munca lui, încât mie îmi revenea întreaga responsabilitate a îngrijirii și creșterii copiilor și mă simțeam foarte singură. Cred că problemele noastre conjugale au apărut chiar din primul an, dar am continuat multă vreme să le găsesc explicații logice."

Cei doi s-au blocat în cel mai frecvent clișeu: făgașul rolurilor. Nu numai că-și vorbeau mereu în clișee spre a arunca o punte peste prăpastia tot mai mare dintre lumile lor, ci, în plus, trăiau un clișeu. Leslie și-a asumat rolul tipic al femeii care are grijă de cămin și de copii („Asta înseamnă căsnicia. Tati merge la serviciu, iar mami stă acasă cu copiii", spune ea), iar Mort și-a asumat rolul tipic al bărbatului care câștigă pâinea întregii familii.

Foarte probabil, când bărbatul se întorcea acasă, el și soția lui foloseau limbajul ce însoțește dansul clișeelor:

— Cum ți-a mers azi, dragă?

— A, bine.

— Ești gata de cină?

— Sigur, dragă.

Apoi, telecomanda televizorului derula secundele până la ora de culcare.

Pentru soții Gerson, situația era inacceptabilă. Leslie a început să vrea mai mult. Îi telefona soțului la serviciu ca să se plângă de câte un lucru care se petrecea acasă. Dar Mort era prea cufundat în rolul celui care câștigă pâinea pentru a o auzi cu adevărat. Leslie vorbea la un anumit nivel — despre problemele din casă —, dar în realitate viza un altul, mai profund: lipsa de disponibilitate a soțului ei și distanțarea

afectivă. S-a simțit abandonată și, în cele din urmă, furioasă. „În primii zece ani de căsnicie am încercat să exprim ceea ce se petrecea cu mine, dar am rămas extrem de frustrată și de ranchiunoasă, spune Leslie. Îmi aduc aminte că voiam să mergem la un consilier marital, dar Mort spunea: «Tu ești cea nefericită, du-te tu, eu n-am probleme!» [...] Mă simțeam foarte singură și furioasă fiindcă Mort nu reușea să mă asculte la un nivel emoțional și să mă ajute să mă descurc cu copiii și cu frustrările. Eram foarte confuzi și complet nepregătiți pentru viața de familie."

Cei doi nu și-au dat seama nicio clipă că se blocaseră la cel mai superficial și mai puțin mulțumitor nivel al comunicării intime. Iar Leslie tânjea după mai mult. Își dorea cu disperare un bărbat cu care să poată „comunica autentic, care să asculte, să înțeleagă și în fața căruia să nu mă simt rușinată, orice-aș avea de spus, iar Mort nu pricepea asta", își amintește ea.

Așa că Leslie a plecat. Și-a luat mezinul și și-a lăsat soțul în casa pe care el o părăsise deja, din punct de vedere emoțional. La fel ca atâția alți oameni care „află ultimii ce s-a întâmplat", Mort și-a putut vedea în sfârșit căsnicia așa cum era ea — un clișeu: hotărârea lui Leslie de a-l părăsi era ultima soluție, dar ea constituia singurul mod de a-i demonstra bărbatului cât de puțin mai aveau în comun viețile lor.

În cele din urmă, Mort a înțeles mesajul pe care Leslie încercase să i-l transmită.

„Mi-am dat seama că aș face bine să intru pe aceeași lungime de undă, dacă vreau să-mi refac căsnicia, așa că mi-am promis să-i dau mai multă atenție lui Leslie și să văd ce se întâmplă", își amintește Mort.

Au reînceput să se întâlnească, dar Leslie a rămas precaută. În perioada când n-am mai fost căsătoriți eram foarte atenți unul cu altul și ne străduiam să ne consolidăm relația, mă temeam că, dacă ne recăsătorim, lucrurile vor redeveni așa cum fuseseră", spunea ea.

În timpul cât soții Gerson își consolidau „căsnicia în curs de reconstrucție", s-a întâmplat ceva remarcabil: Mort a devenit mai disponibil din punct de vedere emoțional. Când Leslie îl suna la serviciu și-i spunea: „Am mare nevoie să vorbesc cu tine!", el lăsa baltă orice ar fi făcut în acea clipă și o asculta *cu adevărat*. Învățase din perioada de despărțire că lucrurile exprimate de Leslie erau esențiale pentru reușita căsniciei lor. El a trebuit să treacă dincolo de ceea ce crezuse a fi „rolul" lui în căsnicie; a trebuit să învețe că este soț chiar și atunci când se află la serviciu și să răspundă nevoilor lui Leslie 24 de ore din 24.

Și Leslie a învățat ceva important. „Aud atât de mulți oameni spunând: «Am crezut că mariajul o să-l schimbe» sau «Credeam că se va schimba dacă-l iubesc». În ciuda atâtor studii din psihologie, aflate la îndemână, oamenii tot mai vor să creadă că atunci când te căsătorești se întâmplă ceva magic și că totul va fi minunat. Așa eram și eu acum 38 de ani! Acum îmi dau seama că relațiile reușite sunt niște lupte permanente, dificile, prin care oamenii învață să accepte compromisurile, să ofere, să primească, să ofere, să primească." Dar, mai presus de toate, cei doi au învățat să comunice la un nivel emoțional mai profund.

Făgașul rolurilor hrănește clișeele. A depăși granițele rolului — de soț, de soție, de mamă, de tată, de cel care câștigă; pâinea familiei — reprezintă un pas crucial pentru a ajunge la cea mai mare intimitate, făcând relația mai fericită și mult mai profundă.

Rețetă pentru vorbirea în clișee: îmbrățișează revoluția relațională

Ce anume ar fi putut scuti de decenii de suferință cuplul pe care tocmai l-am cunoscut? Ce le-ar fi permis să-și aprofundeze relația, în loc să se rezume la a o prelungi? Ce i-ar fi

putut ajuta să se bucure de decenii de sprijin conjugal, în loc să îndure decenii de suferință conjugală?

Simplul act de a privi dincolo de făgașul rolurilor și de a descoperi unde anume se situează pe scara relațională.

Am avut o conversație revelatoare cu un medic din orașul meu natal. El mi-a spus că, în urmă cu peste un secol, extrem de mulți pacienți mureau pe masa de operație sau la scurt timp după o intervenție chirurgicală. S-au irosit multe vieți până să se ia o hotărâre simplă, dar crucială: pacienții mureau din cauza infecțiilor provocate de instrumentarul chirurgical nesterilizat! Simplul proces al sterilizării a salvat practic sute de mii de vieți. Ceea ce a reprezentat cândva un progres fantastic a devenit o procedură medicală elementară. Așa funcționează progresul: odată ce ai aprins lumina, îți vine greu să crezi că ai stat în beznă.

Revoluții la fel de surprinzătoare se petrec astăzi în domeniul căsniciei și al familiei. Secolele în care am privit neputincioși de pe margine victimele, sângerarea celor de pe câmpul de luptă al relațiilor sunt de domeniul trecutului. Infecțiile care au provocat nenumărate boli în relații pot fi depistate din timp și, în multe cazuri, vindecate. Dar așa cum învățăm ce anume determină cuplurile să se despartă, la fel înțelegem ce anume le aduce fericirea, mulțumirea, împlinirea. Pentru mine, acesta este cel mai mare progres, pentru că deși știința relațiilor a fost multă vreme cea mai imprevizibilă, descoperirile recente ne-au permis să înțelegem și să educăm inteligența relațională la fel de ușor cum se educă inteligența bazată pe educație în școală.

Așadar, care este cea mai bună modalitate de a te desprinde de conversațiile în clișee și de relațiile-clișeu? Îmbrățișează revoluția relațională! Începe prin a-ți pune câteva întrebări-cheie. Dacă ești pregătit să pornești în călătoria spre cele mai profunde niveluri ale intimității, punctul de plecare nu contează. Dar înainte de a purcede spre adâncuri, ar trebui să știi cât de mult mai ai de „săpat". Trebuie să-ți descoperi coeficientul de inteligență relațională, sau IR. Probabil că-ți cunoști coeficientul de inteligență, IQ-ul. Dar îți cunoști

inteligența relațională? Dacă crezi că toți oamenii au același nivel de receptivitate relațională și de abilități relaționale, reflectează puțin la citatele de mai jos, extrase din două scrisori foarte diferite:

> *Draga mea, îți trimit multă, multă iubire și, te rog, iubește-mă și mai departe tot atât de mult ca până acum. Să știi că simt ca și cum o parte importantă din mine mi-a lipsit în ultimele zece zile. P.S. Pentru nimeni altcineva de pe pământ nu m-aș opri să scriu o scrisoare la ora asta din zi!*

> *Dragă Gary, [...] Avem trei copii (de 9 ani și jumătate și, respectiv, 2 ani) și practic i-am crescut singură. Mi-am petrecut o mare parte a căsniciei (nouă ani) crezând că soțul meu nu mă iubește cu adevărat. Dar când lucrurile mergeau bine, credeam că mă iubește. În cele din urmă, n-am mai rezistat și i-am cerut de nenumărate ori să plece. Își distrugea viața cu alcoolul și cu depresia și mă trăgea și pe mine după el! Mă rugam la Dumnezeu să-l ajute să-și revină sau, dacă nu, să ne despartă.*

Diferența se vede imediat. Prima scrisoare arată o aptitudine înnăscută pentru relaționare. Sesizezi imediat empatia și caracterul afectuos al autorului și evidenta lui abilitate de a și le exprima. A doua scrisoare ilustrează o nevoie presantă de dezvoltare personală și de confruntare cu emoțiile. Autorul primei epistole este nimeni altul decât președintele Harry Truman, care i-a trimis 1 300 de scrisori pline de iubire soției sale, Bess, de-a lungul celor 60 de ani de curte și de căsnicie. A doua misivă aparține unei cursante de la unul dintre seminariile mele. Ajunge să citim scrisorile pentru a observa că președintele Truman își conștientiza sentimentele proprii și, mai important, pe cele ale soției sale, Bess, însă a doua scrisoare dezvăluie suferința unei femei prinse în jugul căsătoriei cu un bărbat care nu-și conștientizează deloc sentimentele.

Președintele Truman prezintă o receptivitate emoțională optimă, un nivel ideal al IR, în timp ce soțul despre care este vorba în scrisoarea a doua suferă de un grav deficit al bunăstării relaționale, dacă nu chiar de o absență a acesteia. IR, la fel ca și IQ-ul, sunt individuale. În cazul lor nu există „mărime universal-valabilă". Totuși, coeficientul de inteligență relațională al unei persoane poate fi caracterizat drept înalt, mediu sau scăzut.

Să-ți înfățișez câteva exemple de cupluri care prezintă diferite niveluri ale IR:

- *IR nu depinde doar de intelect, ci și de pasiune.* Să ne gândim la un cuplu renumit, cu o IR foarte ridicată: iubiții condamnați de soartă, Romeo și Julieta, creați de Shakespeare. Cei doi adolescenți italieni știu perfect ce simt cu privire la relația lor și-și exprimă emoțiile deschis și cu ardoare unul față de celălalt. Cei doi sfârșesc tragic doar fiindcă persoanele din jur, mai puțin înzestrate în ce privește IR, încearcă să le distrugă uniunea.
- *Indivizii cu o IR medie se rezumă la a exista, pur și simplu, în loc să înflorească.* Probabil cele mai populare simboluri americane ale Mamei și Tatălui, cuplul Ward și June Cleaver, din popularul serial TV *Leave It to Beaver,* erau caracterizați ca având o IR medie; de altfel, ei se plasau în zona mediei în toate celelalte privințe. Furați de preocupările privind creșterea copiilor și de rutină, ambii parteneri din acest cuplu păreau să navigheze lin în relația lor, fără vreo criză personală, dar și fără vreo revelație. Lipsa de pasiune a unuia față de celălalt era direct proporțională cu lipsa certurilor. Erau împreună cu gândul, dar nu și cu sufletul. Niște oameni absolut obișnuiți, a căror relație curgea egal și în care se complăceau.
- *Indivizii cu o IR scăzută sunt de obicei în război unul cu altul și cu emoțiile lor.* Nimeni nu i-ar confunda pe soții Cleaver cu un alt cuplu american dintr-un serial TV, ai cărui protagoniști au devenit staruri ale culturii pop

doar 20 de ani mai târziu: Archie și Edith Bunker, cuplul tipic pentru o IR scăzută din anii '70. În timp ce Edith scâncea și se frământa, adesea singură, Archie umbla răcnind și bombănind, refuzând să se lase deranjat de părerile soției sau ale oricui altcuiva. Cei doi aveau rare momente de trăire emoțională, dar, în general, păreau să se lupte mereu cu viața și unul cu altul.

Exemplele de mai sus prezintă parteneri de cuplu cu o IR similară. Însă în multe cazuri, partenerii au o IR foarte diferită, iar în acele căsnicii problemele pot fi adesea mai mari, din cauza discrepanței. Când un partener are o IR înaltă și știe exact ce simte și cum să-și exprime trăirile, îi va fi mai greu să „lumineze" o persoană cu o IR scăzută, care se teme de propriile sale sentimente și nu poate să le facă față. Vom discuta ulterior, pe parcursul acestei cărți, cum poți contribui la creșterea IR a partenerului tău. Îți voi arăta cum să-ți dezvolți și să-ți sporești IR la fel de metodic cum îți dezvolți IQ-ul, și asta fără a plăti taxe de instruire, ci investind doar timp și atenție. Recent, am elaborat un chestionar IR, în principal pe baza lucrurilor pe care le-am învățat de la experții maritali cu care am intrat în contact și ajutând mii de cupluri din lumea întreagă; vei găsi chestionarul imediat după terminarea acestui paragraf. Te rog să acorzi timp evaluării inteligenței tale relaționale, apoi să lași deoparte chestionarul, până termini de parcurs cartea. După aceea evaluează-ți iarăși IR. Cred că vei fi surprins cât de multe poți învăța și cât te poți dezvolta pe parcursul cărții de față!

TEST DE EVALUARE A INTELIGENȚEI RELAȚIONALE

Citește fiecare întrebare și scrie în dreptul ei cifra care se potrivește cel mai bine răspunsului tău cinstit. La sfârșit, calculează totalul scorurilor și vezi în ce categorie te încadrezi. 1 — Niciodată; 2 — Rareori; 3 — Ocazional; 4 — Deseori; 5 — Foarte des

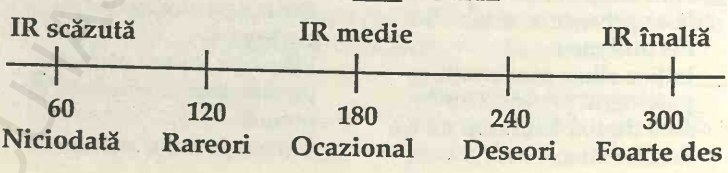
__ Încerc să aflu ce anume îi comunică partenerului meu iubirea pe care i-o port.

__ Inițiez zilnic conversații cu partenerul privind planurile pentru acea zi.

__ Plănuiesc evenimente și activități în timpul cărora să ne putem amuza și să ne putem juca împreună (fără copii).
__ Inițiez rememorarea experiențelor deosebite care ne-au apropiat.
__ Plănuiesc întâlniri speciale, așa încât să putem petrece timp împreună.
__ Inițiez zilnic conversații cu partenerul privind acele domenii care-mi trezesc sentimente de supărare sau de furie.
__ Inițiez zilnic conversații cu partenerul privind întâmplările pe care le trăiește sau le-a trăit în acea zi.
__ Ascult ce-mi povestește partenerul despre toate aspectele vieții sale.
__ Inițiez discuții despre conflictele rămase nerezolvate.
__ Inițiez discuții pe tema aspectelor sensibile, ce par dificil de discutat.
__ Sunt deschis față de partenerul meu în privința temerilor pe care le am în viață.
__ Inițiez discuții privind lucrurile la care visează partenerul.
__ Îmi place să-mi ascult partenerul vorbind despre toate aspectele vieții sale.
__ Reamintesc întâmplări din luna noastră de miere.
__ Sunt deschis față de partener în ce privește secretele din trecutul meu.
__ Inițiez zilnic conversații cu partenerul privind ceea ce simt despre felul cum mi s-a derulat ziua.
__ Sunt sincer cu privire la diferențele dintre opiniile partenerului și ale mele.
__ Îi spun partenerului cât de recunoscător sunt când îmi împlinește nevoile.
__ Îmi complimentez partenerul când îndeplinește diferite sarcini în locul meu.
__ Plănuiesc evenimente și petreceri la care să participe și alte cupluri.
__ Ieșirile mele de mânie ne afectează negativ relația.
__ În timpul certurilor cu partenerul, sunt capabil să-mi controlez mânia și frustrarea.
__ Evit remarcile disprețuitoare și alte exprimări negative în relația noastră.
__ Caut semne nonverbale de îngrijorare la partenerul meu.
__ Știu ce anume îi comunică partenerului meu iubirea pe care i-o port.
__ Caut semne nonverbale de frustrare la partenerul meu.
__ Simt când partenerul meu suferă.
__ Partenerul meu simte că-mi pasă și că sesizez atunci când suferă.
__ Știu ce nevoi afective am în ceea ce-l privește pe partener.
__ Comunic sincer cu partenerul despre nevoile mele afective.
__ Fac mișcare împreună cu partenerul.
__ Plănuiesc acțiuni recreative, pe care să le putem face împreună.
__ Îmi iau de mână partenerul.

__ Inițiez plimbări cu partenerul.
__ Îmi apreciez partenerul, oferindu-i felicitări sau scrisori speciale.
__ Plănuiesc vacanțe care să ne permită să ne apropiem mai mult unul de altul.
__ Sunt deschis față de partenerul meu în privința grijilor pe care le am în viață.
__ Îmi apreciez partenerul savurând vacanțele de sărbători împreună.
__ Manifest înțelegere când partenerul meu se înfurie pe mine.
__ Îmi apreciez partenerul, găsindu-mi timp pentru a plănui diferite activități pe care să le facem împreună.
__ Îmi admir partenerul pentru caracterul său.
__ Îi declar partenerului iubirea mea.
__ Îmi place să-mi ascult partenerul vorbind despre ceea ce vrea de la viață.
__ Râd împreună cu partenerul meu.
__ Rememorez împreună cu partenerul întâlnirile pe care le-am avut înainte să ne căsătorim.
__ Inițiez rememorarea nunții noastre.
__ Dovedesc înțelegere când partenerul meu este descurajat.
__ Îi fac masaj pe spate partenerului meu.
__ Îmi dezmierd partenerul într-un decor romantic.
__ Îi ofer partenerului îmbrățișări romantice.
__ Îmi manifest afecțiunea, fără ca aceasta să ducă la sex.
__ Îi descriu partenerului cu regularitate sentimentele mele în ce-l privește.
__ Îmi exprim pasiunea față de partenerul meu.
__ Îmi întreb partenerul ce manifestări de afecțiune agreează.
__ Îmi sărut partenerul ca să-mi manifest afecțiunea.
__ Încurajez echilibrarea experiențelor sexuale cu o afecțiune autentică.
__ Discut deschis cu partenerul despre credințele mele religioase.
__ Îmi încurajez partenerul să se roage, să participe la slujbele religioase și să caute dezvoltarea spirituală.
__ Încurajez influențarea căsniciei noastre de către țelurile noastre spirituale.
__ Accept ca partenerul să-mi influențeze hotărârile.

___ TOTAL



Ieșirea din ciclul clișeelor:

IR îți indică punctul tău de pornire pe scala abilităților relaționale. Dacă te afli la capătul inferior al scalei, prima ta misiune va consta în a ieși din ciclul clișeelor. Ai făcut primul pas, identificându-te drept o persoană a cărei relație se află blocată la primul nivel al intimității, nivelul clișeelor. În continuare, ai misiunea să identifici pașii ce te vor duce la următorul nivel al călătoriei și să faci acești pași, indiferent cât de mici vor fi la început.

Pentru întreruperea ciclului clișeelor, am elaborat o tehnică în trei etape.

1. Abordează frontal clișeul. Să luăm în discuție dialogul de mai jos, preluat dintr-o carte intitulată *Nonverbal Communication and Marital Interaction (Comunicarea nonverbală și interacțiunile conjugale)*, de Patricia Noller:

SOȚIA: Bob, ai vrea ceva de băut sau niște înghețată? Niciun răspuns. Ea continuă: Bob? Niciun răspuns.

Ajunse în acest punct, multe soții ar abandona orice tentativă de conversație. La drept vorbind, ar fi mai ușor să vorbești cu un perete! Însă amintește-ți prima lege a creării intimității: progresele necesită confruntări! Dacă vrei să rămâi acolo unde te afli, nu fă nimic. Dar soția din acest exemplu n-avea nevoie de un manual al căsniciei ca să știe cum să-și abordeze soțul. Pur și simplu, i-a vorbit din suflet:

SOȚIA: Dragul meu, te cunosc suficient de bine ca să știu că adesea, când ceva nu e în regulă, te închizi în tine, nu vorbești despre ceea ce te supără, nu pot scoate nimic de la tine. Eu nu sunt genul de persoană care să poată continua așa la nesfârșit. Trebuie să explodez, să-mi descarc sufletul și să vorbesc! Ceva e în neregulă de mai multe zile. Bob, s-a întâmplat ceva la serviciu? Am greșit eu cu ceva? Nu putem continua așa la nesfârșit, evitând situația. Te rog să mă asculți! Nu mai sta bosumflat și spune-mi ce s-a întâmplat!

BOB: Ai dat de mâncare la pisică?

SOȚIA: Da, dar asta n-are nimic în comun cu ceea ce vorbim. Te rog, vorbește-mi! Spune-mi ce s-a întâmplat. Ce-i cu tine?

BOB (*oftează*): Știi ce s-a întâmplat.

[Soția] replică iarăși pe îndelete, explicându-i că nu știe ce s-a întâmplat, că nu pot avea o căsnicie sănătoasă dacă se ignoră reciproc, afirmând că-l iubește foarte mult. La toate acestea, ce găsește Bob de spus?

BOB: Ai dat drumul pisicii afară?

Scena continuă; soția pledează pe larg, soțul contracarează fie insistând că ea știe despre ce este vorba, fie rostind clișee irelevante, detașate („Vrei un suc?" „Ai încasat cecul?"). Scena se încheie fără vreo rezolvare...

Dar a fost luată o măsură esențială: unul dintre parteneri l-a pus pe celălalt în „alertă față de clișee", refuzând să mai participe la acest dans. Abordând frontal problema, poți face un pas esențial spre întreruperea ciclului clișeelor și pentru a pătrunde pe un teren mai profund, mai substanțial. Poate nu se va întâmpla de la prima încercare, așa cum arată și acest exemplu dureros, dar contează efortul. Fără efort, vei rămâne pentru totdeauna la discuțiile deșarte.

2. *Atacă clișeele nerostite.* Să ne întoarcem la o pereche de proaspăt căsătoriți, care umblă în vârful degetelor, îngroziți ca nu cumva să tulbure cu o ceartă — iată din nou cuvântul cel groaznic! — perfecțiunea căsniciei. Dar evitarea confruntărilor nu face decât să deschidă calea necazurilor. Evitarea nu duce nicăieri, doar la dansul clișeelor, care se desfășoară până când un partener „dă piept" cu clișeul și sparge stratul de gheață emoțională consistentă.

Nu este ușor să dărâmi zidul ce separă ciclul clișeelor de următorul nivel, mai profund, al intimității (împărtășirea faptelor concrete), dar iată un pas mic în această direcție preluat din cartea *Encounter with Family Relations* (*Întâlnire cu relațiile de familie*), de Wes Seelinger. Este vorba despre un soț care a îndrăznit să dărâme clișeul nerostit al fericirii proaspăt căsătoriților, o confruntare care inițial s-a dovedit dureroasă,

dar în cele din urmă a avut un impact uriaș asupra dezvoltării acelei căsnicii.

„Ziua nunții noastre a fost 14 octombrie 1966. Dar căsnicia noastră a început trei săptămâni mai târziu. Eram puși la patru ace și ne îndreptam spre cel mai elegant restaurant din oraș. Făcuserăm toată săptămâna economii pentru acest răsfăț costisitor.

O singură problemă: tânăra mea soție se dăduse cu cel mai oribil parfum din câte s-au fabricat vreodată. Mirosea ca un amestec de muștar, piper negru și sirop de arțar. Chiar și acum, numai gândindu-mă, mi se întoarce stomacul pe dos.

Opriserăm la o trecere de cale ferată. Afară era frig. Stăteam cu geamurile închise și cu radiatorul pornit. Nasul și plămânii mei cereau pe tăcute îndurare. Dar nu voiam să-mi supăr mireasa cu un comentariu despre parfumul ei.

Hotărâsem în sinea mea că singura căsnicie perfectă din istorie va fi a noastră. Fără conflicte... fără vorbe aspre... fără sentimente rănite... fără lacrimi... nimic negativ. Soția mea luase o hotărâre similară. Timp de trei săptămâni am umblat amândoi ca pe coji de ouă, protejându-ne reciproc de cea mai mică neplăcere.

Să îndrăznesc eu să rup vraja? Să îndrăznesc să fiu sincer și deschis? Ea se scăldase în licoarea aia înfiorătoare în fiecare zi din căsnicia noastră. Știam că n-o să mă pot abține la nesfârșit. Așa că am spus pe cel mai dulce și mai blând ton: «Iubito, parfumul acela miroase ca spray-ul contra gândacilor!»"

Bum! Soțul a dat piept cu clișeul nerostit, care le încremenise relația în falsitate timp de trei săptămâni, începând de la ceremonia nunții lor! Confruntarea n-a fost ușoară; nu e niciodată ușoară. Dar iată cum un moment de sinceritate a dus perechea, în cele din urmă, la un nivel mai profund al intimității. Bărbatul își amintește prima reacție a soției sale:

„Tăcere! Ca aceea care a urmat, probabil, anunțului făcut de președintele Roosevelt cum că japonezii au bombardat Pearl Harbor. Eu priveam drept înainte, încercând să mă concentrez asupra ritmului egal, metalic al vagoanelor de tren care defilau prin fața noastră.

Mi-am privit mireasa cu coada ochiului. Buza de jos îi tremura ușor. La fel se întâmplă și-n ziua de azi când se abține să tragă un plâns zdravăn.

Am pornit mai departe. După o veșnicie, ea a spus încetișor: «N-am să mai folosesc marca aceea de parfum.»

Orice persoană căsătorită știe cum s-a încheiat povestea. Am mâncat delicatesurile, care ne-au cam stat în gât. Am fost bosumflați. Am trecut prin faza tipică «E doar vina mea, dragă!» Am lăcrimat amândoi. Și în cele din urmă ne-am împăcat, promițându-ne să nu ne mai supărăm niciodată unul pe altul.

Acum, episodul face parte din poveștile familiei, din repertoriul de istorioare savuroase «de când eram tineri și nătângi».

Dar și acum mai cred că mariajul nostru a început cu observația mea despre parfum. Din acel moment am început să creștem. Am descoperit că o căsnicie este o uniune mai puternică decât emoțiile. Am început să renunțăm la pretenția absurdă de a trăi o fericire neumbrită. Am făcut primii pași spre învățarea unei lecții esențiale, o lecție pe care nimeni n-o uită odată cu trecerea anilor: iubirea este o relație a morții și învierii.

Cât despre parfum... Cu restul sticluței am stropit gândacii. Și a avut efect!"

Această poveste constituie dovada faptului că relațiile sunt ca acele mici globuri de sticlă ce adăpostesc peisaje de iarnă minuscule: nu se întâmplă nimic până nu le scuturi! Uită de mitul „fericirii neumbrite"! Relațiile optime cer să ai curajul confruntării. Dacă observi un clișeu nerostit — falsitate, prefăcătorie, artificialitate — înșfacă-l, dă piept cu el, scutură-l și astfel îți vei conduce relația la un nivel mai profund.

3. Transformă clișeul într-un fapt. Cunoști deja direcția generală în care te conduce ghidul relației optime. Când te afli la primul nivel, superficial (vorbirea în clișee), obiectivul este trecerea la următorul nivel (împărtășirea faptelor concrete). Cum să procedezi? Începe prin a lua decizia conștientă de a trece de la clișee la fapte ori de câte ori ai ocazia.

Să ne gândim la primul nostru exemplu de conversație în clișee. Mai ții minte perechea blocată în caruselul „Cum ți-a mers azi? Bine!"? Acești doi parteneri vor ajunge la un nivel mai profund de comunicare abia atunci când unul dintre ei se va opri, recunoscând clișeele drept ceea ce sunt, și le va transforma în fapte. Nu-i chiar atât de greu pe cât pare! Să-ți arăt cum funcționează.

— Cum ți-a mers azi?, își întreabă o femeie soțul.

— Bine, răspunde el.

În loc să recurgă la clișeul unei alte întrebări („Cum a mers la serviciu?"), la care soțul ar da cu siguranță un răspuns tot atât de gol, soția poate să transforme clișeul răspunsului dat de el („Bine!") într-un fapt, folosind ascultarea reflexivă, în care un partener repetă ceea ce înțelege că a spus celălalt.

— Așadar, îmi spui că ai avut o zi bună, fără nici măcar o problemă?, ar putea ea să întrebe. Dragul meu, asta e minunat! Hai să ieșim și să sărbătorim!

Rezultatul unui asemenea experiment de conversație direcționată poate fi uluitor. El se numește „întreruperea tiparului", în situația pe care o discutăm, este foarte probabil că soțul nu va alege să se ascundă îndărătul unui nou clișeu. Soția a afirmat un fapt și a înlăturat posibilitatea unui răspuns de genul „Bine!" sau „Binișor!". A făcut un pas mic, dar esențial în trecerea de la clișee la fapte, iar soțul n-are de ales, trebuie să răspundă la provocare.

— Păi, de fapt n-a fost chiar așa de bine, ar putea răspunde soțul. La drept vorbind, am avut destule probleme.

Soția și-a determinat soțul recalcitrant să treacă de la schimbul de clișee la vorbirea despre fapte! Nu lăsa mingea

din mână! Profită cât poți de deschidere. Pune o întrebare semnificativă („Spune-mi ce probleme ai avut!"), în speranța că partenerul va da un răspuns semnificativ, faptic. Chiar dacă pare o simplă chestiune semantică, vorbele sunt principalele unelte pe care le avem la dispoziție pe drumul nostru spre intimitate. Cuvintele nu numai că precedă acțiunea, dar o și dictează. Folosește-le cu înțelepciune; ele sunt cei mai buni prieteni ai tăi în construirea unei relații cu miez și a unei căsnicii reușite.

Cuvintele te pot ajuta să-ți „conduci" partenerul dincolo de nivelul clișeelor, către un tărâm mai profund. Dacă ați rămas totuși blocați, iată încă o tehnică pe care-o poți încerca.

Întrebările directoare

Așa cum cuvintele nepotrivite pot menține o relație înnămolită în banalitate, descoperirea și utilizarea cuvintelor potrivite te poate scoate din beznă.

În lumea vânzărilor cu amănuntul, o serie de mari corporații își instruiesc angajații să folosească o formă de comunicare menită să-i ducă dincolo de comunicarea în clișee în relația cu potențialul client. Cred că această tehnică de vânzare, numită „întrebări directoare", le poate oferi cuplurilor îndrumări importante.

Luăm în discuție dialogul normal, desfășurat în centrele comerciale din toate colțurile Americii, la fel ca tiparele predictibile în care își vorbesc adesea partenerii de cuplu:

VÂNZĂTORUL/VÂNZĂTOAREA: Pot să vă ajut cu ceva?
CUMPĂRĂTORUL: Nu, mulțumesc, mă uit doar.

În două propoziții scurte, perspectiva unei vânzări (și a unui comision) a fost anulată. Comercianții cu amănuntul pricepuți își instruiesc angajații să folosească o atitudine menită să înlăture clișeele și să creeze instantaneu o interacțiune mai fructuoasă cu clienții. Reprezentanții de vânzări sunt învățați să renunțe la abordarea clienților din magazin

cu întrebări închise, de tipul „Vă pot ajuta să găsiți ceva?" sau „Vă pot ajuta să găsiți o anumită mărime?" — în esență, întrebări-clișeu, la care se răspunde foarte ușor tot prin clișee: „Nu", sau „Mă uit doar". Angajații sunt învățați să folosească, în schimb, întrebări „directoare"; acestea determină o reacție bazată pe ceva concret, ce presupune mai multă implicare din partea clientului. De pildă: „Ce culoare căutați astăzi?"

La această întrebare, categoric, clientul nu poate răspunde pur și simplu „Nu"!

Vînzătorii sunt învățați să pună întrebări „specifice". „Căutați ceva mai larg sau ceva mai strâmt?"; „Pentru ce ocazie vreți să cumpărați?" Aceste tipuri de întrebări determină persoana să răspundă cu propoziții complete, rezultând adesea un dialog mai cu miez.

La fel se întâmplă și în căsnicie. Dacă-i pui partenerului întrebări directoare, îl vei determina să-ți dea răspunsuri mai cu miez.

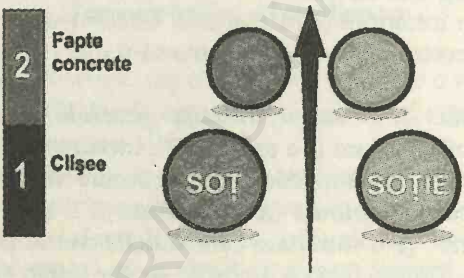
Fii specific! În loc să pui întrebări generale, de tipul clișeelor, ca de pildă „Cum ți-a mers azi?", încearcă altele, cum ar fi: „La ce preț s-au tranzacționat azi acțiunile firmei?" (la asta, soțul nu poate răspunde „Bine"). Sau: „Cu cine lucrezi la noul proiect?" (e o întrebare care solicită nume și explicații clare). Sau: „Când crezi că lucrurile se vor liniști suficient ca să-ți poți lua liber pentru concediul nostru de două săptămâni?" (se cere mai mult decât un răspuns facil).

Misiunea ta constă în a-ți provoca partenerul, fără să fii insistent, intruziv sau sâcâitor. Este o știință delicată, dar pe care trebuie s-o învețe orice persoană interesată de relațiile optime. Pune întrebări directoare! În cele din urmă, ele te vor conduce spre niveluri mai profunde ale comunicării, iar pașii mici, aparent nesemnificativi, îți vor aduce în final progrese majore.

3

CONVERSAȚIILE STERPE

FAPTELE



„Bărbații nu există în fapte; ei există în vise."
Sherwood Anderson, *Memorii*

Într-o după-amiază, am primit un telefon de urgență — în activitatea unui consultant în domeniul relațiilor, un asemenea telefon este echivalentul unui incendiu de proporții. La întoarcerea acasă de la serviciu, un stomatolog din localitate, a cărui soție lucra împreună cu el, ca specialistă în igiena orală, a găsit-o pe aceasta cu bagajele făcute, cu rezervorul mașinii plin și ferm hotărâtă să-l părăsească. Nu mai suporta detașarea emoțională a soțului, lipsa lui de

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

reacții și incapacitatea de a-și împărtăși setimentele. Am văzut acest scenariu al suferinței femeilor pretutindeni în lume. În cei 20 de ani de căsnicie, cuplul respectiv nu reușise să iasă din primele două niveluri superficiale ale intimității: vorbirea în clișee și împărtășirea faptelor concrete. Căsnicia lor murea literalmente de sete, ca o plantă fără apă.

La suprafață, soțul era un stâlp al comunității, un vârtej neostenit, mereu în mișcare, mereu primul care să conducă un comitet civic sau al bisericii, o persoană care ți-ar fi putut deveni cel mai agreabil amic la o chermeză a comunității. Dar acasă, lipsit de masca lui publică, redevenea fiul respins, căruia i se spusese în repetate rânduri că este „iresponsabil", care nu primise niciodată sprijinul tatălui, băiatul dat afară (din casa părintească la 18 ani. Țelul vieții sale era acela de a-și dovedi valoarea, pe care, în cele din urmă, și-a găsit-o în activitatea profesională. Din păcate, a trebuit să plătească prețul. „Dacă-i ceri soției să evalueze cum te descurci în relația voastră, pe o scală de la unu la zece, de obicei te va puncta cu patru-cinci puncte mai puțin decât te evaluai tu, spune el acum cu regret. Ei bine, eu eram cu zece puncte mai jos și nici măcar nu mi-am dat seama! Obținerea succesului m-a absorbit atât de tare, încât am neglijat tot restul, inclusiv pe soția mea."

Cei doi se cunoscuseră pe la 25 de ani, amândoi fiind studenți la stomatologie. Și-au făcut curte vreme de un an, au avut „o iubire ca-n povești", apoi au făcut o nuntă „ca-n povești", urmată de nașterea, tot „ca-n povești", a unui băiat și a unei fetițe. Dar pe traseul spre casa cea mare și albă, cu gărduleț și cele două mașini noi din garaj, au omis un lucru esențial: au uitat unul de altul. Au sărit de la perioada de făcut curte și de la nuntă direct la colaborarea profesională și, fără să-și dea seama, viața lor împreună a trecut de la romantism la rutină. „Nu comunicam, își amintește ea. Trăiam într-un ritm atât de alert și ne obișnuiserăm atât de mult cu acest ritm, încât nu ne dădeam seama că nu vorbim. Eram extrem de ocupați să mergem mai departe. Iar a fi ocupat constituie

un camuflaj foarte bun, cât timp continui în stilul ăsta. În cele din urmă, mi-am dat seama, în adâncul inimii mele, că atunci când mă aflam împreună cu el nu asculta nimic din ceea ce aveam de spus și nu-l interesa nimic legat de mine."

Acasă, în mașină cu cei doi copii mici, în restaurante, în fața bisericii, în centrele comerciale, stomatologul și soția lui funcționau conform unui pact nerostit: vorbeau doar despre fapte, și anume despre faptele specifice ale profesiei pe care o împărtășeau:

— Cred că intervenția aceea pe canal a mers bine azi!, spunea el.

— Păi da, ai reușit să cureți totul, răspundea ea.

— Da, și pacienta n-a părut să sufere prea mult.

— Știa că te porți cât de blând cu putință, replica soția.

— Mâine vine copilul acela cu trei carii, nu?, întreba soțul.

— Da. Am să-ți pun dosarul lui pe birou dimineață.

Vreme de 13 ani, cei doi au rămas înțepeniți la nivelul conversațiilor despre chestiuni stomatologice concrete — un șir nesfârșit de afirmații imposibil de contrazis despre carii tartru, coroane, punți. Viața lor a devenit o lume a lui „ce", „când", „unde" și „cum", dar niciodată „de ce"; „de ce" se apropie prea mult de împărtășirea unei opinii, iar opiniile dau naștere la conflicte, lucru pe care-și dădeau toată silința să-l evite.

Dar în adâncul inimii ei, femeia simțea o neliniște, dorul profund, necruțător după *mai mult*. Simțea că viața trebuie să fie ceva mai mult decât acest ciclu mecanic, fără sfârșit al faptelor stomatologice. Așa că a început, inițial cu foarte mare blândețe, să-i dea ghes soțului să iasă din obișnuință și să ajungă la niveluri de conversație mai profunde. „M-am străduit și m-am tot străduit", spune ea.

„La început, soția mea încerca să deschidă o conversație despre copii, despre părinții ei sau despre noi, își amintește soțul. Dar, în cele din urmă, își dădea seama că eu habar

n-aveam despre ce vorbește. Așa că renunță: *Știu că putem lega un fel de conversație dacă vorbesc despre serviciu.* Își dorea atât de mult să discute cu mine ceva, *orice*, încât îmi vorbea despre serviciu. Dar apoi devenea frustrată. Timpul pe care voia să-l alocăm conversațiilor despre relația noastră îl petreceam discutând tot felul de alte lucruri: serviciu, proiecte, următoarea activitate în afara casei. Apoi, în cele din urmă, și-a dat seama că nu se poartă în concordanță cu ceea ce simte."

Cei doi soți erau prinși într-o plasă: plasa unidimensională a faptelor, care, la fel ca o pânză de păianjen, pare complet inofensivă până când te prinzi în ea.

Împărtășirea faptelor reprezintă al doilea nivel al intimității, doar cu o treaptă mai în profunzime față de vorbirea în clișee. Trecerea la acest nivel constituie doar un pas foarte mic pentru un cuplu aflat pe drumul spre intimitatea profundă. Tu și partenerul tău încă nu vă oferiți nimic personal, nimic intim în conversații. Da, e ceva mai bine decât să sporovăiți în clișee, pe pilot automat, dar vă oferiți doar informații, nimic mai mult. Pentru a ajunge cândva la nivelurile mai profunde — împărtășirea sentimentelor și a nevoilor — va fi nevoie ca mai întâi să vă desprindeți de fapte.

Iată cum puteți începe.

Evadarea din închisoarea faptelor

Cum te desprinzi de superficialitatea faptelor? Te afli față-n față cu aspectul esențial al ghidului relației optime: comunicarea. Așa cum am menționat anterior, limbajul iubirii descrie starea iubirii.

În interviuri, le întreb pe femei: „Există loc de mai bine?" Dacă primesc un răspuns afirmativ, rețeta pentru mai bine oferită de o femeie este întotdeauna aceeași: „Să avem o comunicare mai bună!" „La ce vă referiți?", întreb eu. Iar ea îmi spune cum definește comunicarea mai bună: depășirea

stadiului clișeelor și al faptelor, trecerea la profunzimea împărtășirii sentimentelor și nevoilor.

Dar adevărata comunicare nu apare automat. Este nevoie de muncă. Un motiv constă în aceea că vorbele pe care le rostim servesc unui mare număr de scopuri: ele pot să invite la apropiere, dar la fel de bine pot să și respingă. În nouă din zece cazuri, dacă-i pui partenerului întrebarea simplă „Ce mai faci?", îți va răspunde cu cel mai folosit cuvânt-fapt din dicționar: „Bine!"

Ce pierdere de timp și de emoții posibile! În relațiile excelente se poartă dialoguri precum în cele mai bune filme de dragoste. Gândește-te la filmul tău favorit din această categorie. Foarte probabil, în rolurile principale se aflau doi oameni care jucau un perpetuu ping-pong cu cuvinte. Humphrey; Bogart și Laureen Bacal, Katherine Hepburn și Spencer Tracy, Meg Ryan și Billy Crystal și, mai recent, interpretarea laureată cu Oscar a lui Jack Nicholson împreună cu Helen Hunt, în pelicula *As Good As It Gets* (*Mai bine nu se poate*). Ai fi rămas în sala de cinema fie și numai preț de două secunde dacă i-ai fi auzit pe acești iubiți fictivi vorbind în fapte sau în clișee plicticoase? Cu siguranță nu! Ai plătit ca să-i auzi cum declamă, cum se-nfurie, cum au ciocniri de opinii, cum se contrazic repetat înainte de a cădea de acord, în fine, asupra unui fapt și cum, la sfârșit, se îndrăgostesc spectaculos. Chiar și ceea ce-i menține în opoziție unul față de celălalt — conflictul — îi apropie în cele din urmă. Pentru a vedea așa ceva pe ecran plătești biletul. Îi urmărești făcând călătoria pe care o vei face și tu în această carte: de la dialogurile de suprafață până în profunzimile unde sălășluiește adevărata iubire.

De multe ori, mergi să vizionezi filme de dragoste la cinema pentru că acasă nu le trăiești, ci te trezești vorbind în fapte, în limbajul afirmațiilor incontestabile: despre serviciu, despre știrile de seară, despre activitățile copiilor, despre vreme — toate, conversații lipsite de coloratura opiniilor, care, firește, duc inevitabil la conflict. Soții care își împărtășesc fapte rămân în capcana „siguranței" afirmațiilor

pe care le schimbă între ei, rareori îndrăznind să caute în profunzime, navigând doar la suprafața unei relații reale.

În cele mai multe cazuri, partenerii care împărtășesc fapte nu sunt oameni lipsiți de opinii, ci doar oameni care nu doresc să-și împărtășească reciproc părerile. Poate pentru că se tem de reacția celuilalt, poate pentru că detestă conflictele. Dar problema este că opiniile și simțămintele neexprimate nu dispar, ci își găsesc altă supapă. Și de multe ori supapa prin care evadează emoțiile reprimate nu e deloc atrăgătoare. Partenerii care „păstrează calmul" relației, ținându-și fiecare părerile pentru sine se trezesc adesea într-o zi descoperind că sunt complet străini unul față de celălalt.

Împărtășirea faptelor este o formă de conversație substitutivă, prin care este înlocuit de banalități tot ce e real sau sincer. La început, schimbul de fapte poate părea o modalitate atrăgătoare de a menține relația în stare de funcționare. Cuplurile aflate în această etapă au rareori certuri sau controverse și deseori o pot duce astfel ani la rând, fără incidente. Dar sper că-ți vei da seama curând ce înseamnă cu adevărat nivelul de intimitate corespunzător împărtășirii faptelor: colțul sigur al unui ring de box, unde partenerii de cuplu se ascund chiar înainte ca meciul vieții să înceapă, un loc lipsit de viață, nici al victoriei, nici al înfrângerii, un loc în care relația voastră poate să rămână blocată ani și chiar decenii. Deceniile devin o viață întreagă, până când se ivește generic-ul filmului vieții voastre. Pe ecran apare cuvântul „Sfârșit"; vă întoarceți unul spre altul și întrebați: „E posibil să se termine atât de curând?"

Cele trei niveluri descendente ale faptelor

Am descoperit că există trei specii de fapte, care pot deveni trei stadii ale unei relații ce se macină lent.

Faptele verbale

Toate relațiile traversează prima etapă a împărtășirii faptelor; e bătaia de step dinaintea baletului, încălzirea dinaintea marelui spectacol. Ne cunoaștem partenerii prin intermediul faptelor și uneori tot ele ne determină să-i iubim. Dar ajungem să-i iubim cu adevărat împărtășind opinii, sentimente și nevoi. Există două tipuri de fapte verbale: de-ale casei și din afara casei. Faptele casei includ afirmații despre activitățile cotidiene ale căminului și ale familiei: ce notă a luat fiul sau fiica la testul de scriere după dictare; un lucru caraghios pe care l-a făcut câinele în ziua aceea; cât va costa reparația acoperișului, între faptele din afara casei se numără toate celelalte — de la cele legate de serviciu până la cele cu privire la lume, în general — dar, de obicei, aici nu intră subiectele minate, ce țin de politică și religie, căci ele de obicei pun în evidență păreri, pe care cel puțin un partener din cuplu este hotărât să le evite.

Cuplul care împărtășește „fapte verbale" va avea la cină o conversație de tipul:

— Ai vorbit azi la firma care ne-a instalat piscina?
— Vor veni miercuri ca să repare evacuarea.
— Când mergi la cumpărături?
— Mâine.
— Ne trebuie lapte.

Soțul și soția din acest exemplu, fără îndoială, stau de vorbă, dar nu despre ceva personal. Niciunul dintre ei nu exprimă vreo opinie pe marginea subiectelor pe care le discută. Cei doi fac pur și simplu schimb de informații. Răspunsurile primite sunt neutre și previzibile. Această existență este întru totul plăcută — și întru totul goală. Deși absența emoțiilor negative conferă siguranță, absența totală a oricăror emoții este nesănătoasă. Nimeni nu și-ar putea da seama, după conversațiile pe care le poartă acești doi oameni, dacă ei sunt în dezacord unul cu altul într-o privință oarecare.

Dar emoțiile și sentiment rămase nerostite într-o conversație axată pe fapte nu dispar. Adesea, perechile care nu găsesc o modalitate de a ieși din stadiul „faptelor verbale" se trezesc după puțin timp în următorul stadiu, mai periculos: „faptele-acțiuni", iar aici, faptele nu mai pot fi negate.

Faptele-acțiuni

Fără îndoială, ai citit în titlurile de presă — cel puțin în cele dedicate celebrităților — despre „fapte-acțiuni" relaționale. Gândește-te la starul de cinema care-și părăsește soția pentru altă femeie. *Este o acțiune ce descrie un fapt: ceea ce primea acel om acasă nu-i era suficient pentru a-l determina să rămână în căminul său.*

Gândește-te la celebritatea TV care, aflată în toiul unui nou divorț, se internează încă o dată în clinica Betty Ford. *Fapt: fie alcoolul provoacă necazurile din căsnicia ei, fie necazurile din căsnicia ei provoacă alcoolismul.* Apoi, mai este și actrița diagnosticată cu anorexie, o femeie iubită de toți, mai puțin de soțul ei. *Fapt: înfometarea fizică este o manifestare directă a înfometării emoționale trăite în căsnicia ei.*

Gândește-te la toate faptele-acțiuni care nu ajung niciodată în presă: „La o petrecere, cutare femeie plânge de se scutură cămașa pe ea." *Fapt: comentariile nesimțitoare ale soțului ei își spun, în final, cuvântul.* Sau: „Cutare bărbat pleacă de-a-casă, trântind ușa." *Fapt: soția necomunicativă și-a primit în cele din urmă preavizul.*

Ceea ce nu ne spunem unul altuia își va găsi, în final, o cale de exprimare. Când un fapt — privind mai ales neîmplinirea resimțită de unul dintre parteneri — își găsește exprimarea prin acțiune, a sosit timpul să preiei controlul asupra situației și să comunici, dar cu adevărat! În lipsa comunicării, partenerul care dorește să ajungă la niveluri mai profunde de intimitate va începe să se exprime prin fapte-acțiuni, iar acele acțiuni vor provoca durere.

Fără îndoială că ai auzit pe cineva gândindu-se serios să transforme un fapt în acțiune. „Ea nu vrea să stea de vorbă cu

mine. Am să găsesc pe cineva care o să vrea." „El vrea să comunice cu televizorul în fiecare seară? Eu am să comunic cu o sticlă de Tanqueray!" „El nu se deschide în fața mea. Am să deschid încă o cutie cu biscuiți sau cu înghețată."

Faptele-acțiuni sunt dureroase, distructive și extrem de stânjenitoare. Încearcă să comunici cu partenerul înainte de a ajunge la acest nivel. Dacă transformi în acțiune faptele unei relații din care lipsește comunicarea, deschide ochii și privește acest lucru sub adevăratul lui chip — acela de reacție la o dezamăgire mai profundă — și caută ajutor, mai întâi la partenerul tău, iar dacă nu primești un răspuns satisfăcător, la un terapeut profesionist.

Faptele-tăcere

Când faptele, mai ales cele privind nefericirea sau neîmplinirea, sunt exprimate prin tăcere — când nu mai poți schimba cu partenerul nici măcar cele mai banale informații —, relația a ajuns într-un potențial punct critic. Cu siguranță, partenerul tăcut fierbe de furie, în sinea lui, din cauza nefericirii. Poate face acest lucru prin vorbirea interioară, concept pe care-l voi explica mai amănunțit ulterior, în acest capitol.

Să luăm în discuție o femeie care trăiește această furie tăcută: „Când încerc să abordez subiectul sentimentelor și gândurilor mele, sunt respinsă, spune ea. El mă întrerupe și încearcă să schimbe subiectul. Nu vrea să mă asculte, iar când totuși mă ascultă, invariabil mă umilește. În trecut, acceptam faptul că mă neglijează și încercam să răspund pozitiv. Dar acum înclin mai degrabă să nu spun nimic. Îmi spun în mintea mea: «E un om imposibil! De ce să ne certăm iarăși? Mai bine o las baltă.»"

Odată ce partenerul tău își exprimă nefericirea prin tăcere, a sosit timpul să căutați ajutor specializat. Dacă nu, tăcerea va exploda la un moment dat, iar atunci va fi prea târziu ca să mai faceți ceva.

Ce se ascunde în spatele faptelor?

Dacă ai o relație cu o persoană care nu se poate abține să împărtășească fapte — sau dacă sunteți amândoi blocați în această etapă —, ține minte un lucru: faptele transmit întotdeauna un înțeles mai profund, un mesaj nerostit. Ele sunt doar ambalajul în care partenerul tău pune altceva, ceva mai profund. Stomatologul prezentat la începutul acestui capitol își ascundea literalmente emoțiile în spatele unui văl de fapte reci, protectoare. Privind mai în profunzime, am descoperit că el masca suferința încă vie a faptului că tatăl său nu-l sprijinise niciodată, durerea de a fi fost dat afară din casa părintească la 18 ani și nesiguranța privind capacitatea lui de a avea succes în calitate de medic, de soț, de tată. Își ascundea toate durerile în spatele conversațiilor faptice despre activitatea stomatologică — și numai despre ea —, acestea reușind, în mod inconștient, să-i țină la distanță și soția, și suferința. Nu era un om rău, doar că, la fel ca un milion de alți oameni, căuta fericirea *în afara* propriei persoane și în afara căminului, fără să-și dea seama că important era tocmai ceea ce se afla *înăuntru*.

Cu toții căutăm o sursă de semnificații, de fericire, de succes, iar majoritatea oamenilor — cel puțin în America zilelor noastre — consideră că o pot găsi cel mai ușor în alți oameni, în anumite locuri, în anumite lucruri: vacanța potrivită, prietenii potriviți, bunurile personale potrivite. Dar aceste lucruri nu ne furnizează nici mulțumirea, nici succesul pe care le căutăm. Tânjim să ne fie recunoscută unicitatea, să ne simțim iubiți pentru toate calitățile și slăbiciunile noastre, să fim *cunoscuți* cu adevărat și, mai important, *complet acceptați* de cineva. Doar când ești legat emoțional de cineva poți avea o căsnicie care să aducă mulțumire amândurora. Dar nu am fost învățați niciodată că intimitatea emoțională este nevoia noastră cea mai importantă. Suntem învățați să căutăm „lucruri" care să ne umple timpul, în loc să căutăm sentimente, care să ne implice inima. Ne agățăm cu disperare de convingeri false: că succesul aduce fericirea, că „lucrurile"

aduc bucurie, că soțiile și soții sunt oameni, nu oceane în care să plonjăm până în adâncuri, acolo unde zac adevăratele comori.

Desigur, majoritatea oamenilor află aceste adevăruri abia atunci când e prea târziu. Ei cred că atât timp cât relația merge înainte, cât există o legătură cel puțin sexuală, totul e bine. Această atitudine se regăsește cu precădere în rândul bărbaților. S-a spus că bărbații ar face orice pentru sex, chiar să iubească, în timp ce femeile ar face orice pentru iubire, inclusiv sex. În cazul stomatologului disperat, descris la începutul capitolului, se poate spune că s-a lăsat atât de mult prins de manifestările exterioare prin care-și demonstra valoarea, succesul, încât și-a lăsat în urmă, literalmente, soția și familia.

Stomatologul continua să fugă, oricât de mult s-ar fi străduit soția lui să-l împiedice. Seara, acasă, își ascundea gândurile cu ajutorul televizorului ce urla permanent, schimbând canalele și ascultându-și fără tragere de inimă soția, care vorbea întruna — zgomot de fond. La insistențele, întrebările și comentariile ei, el răspundea „De acord", „Bine" și „Pare în regulă", verdicte superficiale, dar afirmative asupra unor chestiuni pe care nici măcar nu-și făcea timp să le audieze.

La un moment dat, soția lui a găsit un compromis, un pact. Au convenit să nu mai discute despre profesie după ce plecau de la cabinet. El a acceptat să încerce, dorind să evite cu orice preț conflictul. Așa că ea a început să pună pe tapet subiecte personale, legate de familie. Îl încuraja sugerându-i să iasă împreună în oraș în câte o seară, spunându-i: „Hai să ne răzvrătim și să ne distrăm puțin!" Dar el era hotărât să se rezume la fapte. Chiar în serile în care ieșeau să cineze în oraș, recurgea la fapte: lipsa de eficiență a chelnerului, calitatea fripturii, analize realiste privind orarul restaurantului, importanța locației și a decorațiunilor interioare. „Nu mă puteam relaxa, își amintește el astăzi. Eram extrem de prins de goana după succes!"

În cele din urmă, frustrarea soției a atins punctul critic.

— Nu-ți faci deloc timp pentru noi!, i-a reproșat ea. Toate lucrurile pe care le faci privesc ori serviciul, ori vreo activitate voluntară — la biserică, în comunitate. Când o să vină vremea *noastră?*

El, firește, i-a răspuns cu fapte, folosindu-și creierul, și nu inima.

— Draga mea, îți ofer sprijin! Îți ofer un mod de viață bun. Am venit în orașul ăsta fără nimic. Am fost dat afară din casă la 18 ani. Și uite ce am realizat! De ce nu apreciezi mai mult lucrurile pe care ți le-am oferit?

Eu nu vreau lucruri!, a țipat ea. Te vreau *pe tine!*

Când soția insista, când îndrăznea să-l provoace, el avea o modalitate rapidă și ușoară de a-i zădărnici încercările: sarcasmul. Folosea limbajul ca pe o armă. „Puteam să pun capăt unei conversații prin sarcasm, spunând pur și simplu ceva mușcător, își amintește el. Eram suficient de abil, încât să spun ceva care s-o determine să se oprească. Preferam s-o văd că se înfurie pe mine, decât să mă angajez într-o discuție intimă, din care și-ar fi putut da seama cât de mult suferea în realitate."

Gândește-te: era de ajuns o remarcă critică din partea soțului pentru ca ea să bată în retragere! „Ea se supăra pe mine, apoi eu mă supăram și mai tare, după care nu mai vorbeam o vreme, până reluam discuțiile despre serviciu", își amintește el.

Dar faptele erau doar scutul îndărătul căruia stomatologul își ascunsese durerea copleșitoare. „Să-mi împărtășesc sentimentele — pentru ce să fi făcut una ca asta?, spune el astăzi. Astfel aș fi devenit vulnerabil! De ce să-i fi spus soției mele că mă simt nesigur de masculinitatea mea și că-mi acoper nesiguranța obținând succese profesionale? În niciun caz! Trebuia să păstrez acea fațadă! Dacă ea observa că sufăr și încerca să mă descoasă, mă apăram, înfuriindu-mă. Și așa nu eram nevoit să ajung la acel nivel de intimitate."

Simțămintele acestui om erau înfășurate strâns, ca un ghem de lână; simțea că dacă soția lui ar găsi capătul firului și-ar trage de el, tot ghemul s-ar desface amețitor de repede și

astfel ar deveni vulnerabil din punct de vedere emoțional Așa că rămânea agățat de fapte ca de un colac de salvare. Până când, în cele din urmă, soția lui i-a prezentat un fapt al ei: intenția fermă de a-l părăsi.

Dincolo de fațada faptelor

Te întrebi cum poți să-ți salvezi relația din ciclul infinit al împărtășirii faptelor? Încet și cu subtilitate. Gândește-te la următorul exemplu al unei soții care și-a forțat cu blândețe soțul să iasă din stilul împărtășirii faptelor. Demersul se poate dovedi scurt și simplu:

— Dragul meu, unde vrei să mergem să mâncăm astă-seară?, întreabă ea, solicitând prin aceasta o părere, nu un fapt.

— Păi, avem de ales între bucătăria japoneză, mexicană, thailandeză și italiană, răspunde el, recurgând la fapte.

— Știu care sunt alternativele, dragul meu. Dar *tu* unde vrei să mergem?

— Restaurantul japonez e cel mai aproape, iar localul mexican o să fie aglomerat, spune bărbatul, blocat tot la nivelul faptelor. În localul italian n-am fost niciodată. Și nu sunt sigur că restaurantul thailandez e deschis în seara asta.

— Dar tu unde vrei să mâncăm?, repetă ea.

— Ori la restaurantul japonez, ori la cel mexican, răspunde el, în sfârșit, luând o hotărâre. Dar la drept vorbind, cred că aș prefera bucătăria mexicană.

O victorie de mici proporții, totuși esențială: soția a reușit să-l determine să-și exprime părerea.

— Excelent!, răspunde ea. Bucătărie mexicană să fie! Și eu prefer tot asta.

A-ți dirija partenerul de la fapte spre împărtășirea opiniilor este un pas aparent mic, totuși vital spre intimitate. Nu

lăsa nesărbătorită o asemenea întâmplare! De fiecare dată când îți surprinzi partenerul că a făcut un pas dincolo de nivelul unde vă aflați, că a avansat în direcția intimității, vorbește despre acest lucru! *Surprinde persoana în timp ce face un lucru bun!* Apoi laud-o din plin pentru fapta sa. Mă refer la sărbătorirea lucrurilor mici: cel mai neînsemnat răspuns ce conține o opinie, cea mai subtilă creștere a profunzimii comunicării. Pentru că pașii mici se cumulează!

Surprinde-ți partenerul în timp ce face un lucru bun

Poți să ghidezi acțiunile partenerului tău prin atenția, interesul și laudele pe care i le acorzi. Ține minte, nu doar femeile au nevoie să fie remarcate, lăudate și sărbătorite; bărbații caută afirmarea cu tot atâta ardoare, deși uneori încearcă s-o obțină pe alte căi.

Poate îți spui că e imposibil să-ți „dirijezi" sau să-ți „conduci" partenerul cel încăpățânat. În definitiv, dacă nu reușești să-l dezlipești de canapea, cum ai să-l ademenești în locul unde apele intimității au o adâncime maximă? Am descoperit că ființele umane pot fi dirijate pur și simplu prin atenția acordată. Și am dovezi. Este un lucru ce ține de psihologia elementară, după cum arată un caz despre care am citit recent, al unor studenți care au dovedit că este posibil să influențezi comportamentul cuiva. Studenții discutau despre puterea laudei nonverbale și s-au hotărât să efectueze un experiment, folosindu-l pe profesorul lor drept cobai.

Într-un colț al sălii de clasă se afla un calorifer; profesorul se ridica de la catedră cu regularitate și mergea spre acel calorifer. Studenții au hotărât să se arate plictisiți când profesorul începea să predea de la catedră. Dar când se ridica și pornea spre calorifer, indiferent de gradul de interes al subiectului discutat, urmau să se învioreze. Începeau să ia notițe frenetic, să-și arunce priviri pline de interes, să dea din

cap încuviințând cu entuziasm, ba chiar să scoată exclamații pentru a-și exprima astfel interesul și entuziasmul. Ori de câte ori profesorul se depărta de calorifer, ei își reluau aerul plictisit, mâzgăleau fără noimă pe foi, se uitau ostentativ la ceas, ba chiar adormeau.

În trei săptămâni, studenții l-au determinat pe profesor să *stea* pe calorifer! Nu-i interesa întotdeauna cu adevărat ceea ce spunea profesorul, dar reacțiile lor l-au determinat să se îndrepte spre locul din care păreau să-i acorde cea mai multă atenție.

Poate găsești ceva de învățat de la acești studenți la psihologie. Te întrebi dacă este cu putință ca un *mic feedback** pozitiv din partea ta să determine o reacție pozitivă din partea partenerului? Eu cred că da! Trebuie doar să-i arăți interes pentru ca o persoană să-și îndrepte spre tine interesul și atenția. Atenția ta are putere! Ea poate, literalmente, să miște oamenii.

Cum folosești cel mai bine puterea atenției? O modalitate eficientă este lauda. Laudă-ți partenerul pentru lucrurile mici, fiindcă acestea se cumulează și, în cele din urmă, produc schimbări de proporții. Am descoperit soți și soții care așteaptă rezultate radicale, rezultate care să le schimbe viața înainte să fi exprimat cea mai mică laudă. Ei își spun: „Dacă eu nu primesc laude când scot vasele din mașina de spălat, de ce l-aș lăuda pe el când face treaba asta?"

Această mentalitate constituie o parte a problemei, nu soluția ei. Cuvintele au o încărcătură atât pozitivă, cât și negativă. Vom discuta despre încărcătura pozitivă și cea negativă pe larg, într-un alt capitol, dar aș vrea să începi să te gândești de pe acum la semnificația lor. În discuțiile pe care

* *Feedback* — termen folosit în teoria sistemelor, descriind interacțiunea dintre sisteme în general și funcționarea celor cu autoreglare; se referă la reacția de răspuns ca urmare a unei acțiuni, prin care sistemul sau subsistemul care a exercitat acțiunea inițială primește informații despre gradul de reușită și/sau efectele acțiunii, de la sistemul sau subsistemul asupra căruia a acționat, așa încât să-și poată ajusta acțiunile ulterioare. *(N. trad.)*

le-am purtat cu femei din întreaga lume, cele mai multe dintre ele au afirmat că devin „energizate" atunci când se simt în siguranță, când li se spune că sunt iubite și prețuite, când există o comunicare permanentă. Primesc energie atunci când se simt înțelese și aprobate. Primesc energie când fac tot felul de lucruri împreună cu partenerii lor, când merg în diferite locuri împreună și se implică în activități de cuplu. Primesc energie prin atingerile partenerilor. Acestea sunt modalități-cheie de hrănire a partenerului și e important să le ții minte, mai ales când încerci să depășești etapa faptelor.

Așa că înscrie-ți aceste cuvinte cu litere mari, în minte: *Surprinde-ți partenerul în timp ce face un lucru pozitiv și laudă-l din plin!*

Vocea ta lăuntrică

Ți s-a întâmplat vreodată să porți în minte o conversație? Cu toții facem acest lucru. În multe cazuri, este o bună modalitate de a rezolva mental o problemă, de a lămuri discuții în contradictoriu sau de a pune în ordine emoții amestecate. Dar în contextul relațiilor, vorbirea interioară face parte integrantă din ghidul relației optime: este o unealtă naturală, pe care o poți folosi pentru ca tu și partenerul tău să ieșiți din obișnuința faptelor și să ajungeți la nivelurile mai satisfăcătoare, de împărtășire a emoțiilor, a sentimentelor și, în cele din urmă, a nevoilor. Mai mult ca sigur că folosești deja acest instrument mental; cu toții analizăm în minte conversațiile înainte de a rosti ceva cu voce tare. Dar a fost nevoie să cunosc o femeie, lângă care am avut norocul să stau într-un avion, ca să-mi dau seama cum poate contribui acest proces la călătoria spre o intimitate mai profundă.

— Eu vorbesc foarte mult în gând, mi-a mărturisit femeia.

Iar când a început să-mi descrie vorbirea ei interioară, mi-am dat seama că descrie un nou aspect al ghidului relației optime.

— E o reacție automată, a continuat ea. Iau replicile soțului meu și le transform din ceva neutru sau negativ în ceva pozitiv. Dacă n-aș vorbi în sinea mea, am fi divorțat de multă vreme!

Mi-a spus că e căsătorită de peste 30 de ani. S-a întâmplat de multe ori ca ea și soțul ei să se apropie de un progres: de împărtășirea opiniilor, care provoca inevitabil conflicte; de fiecare dată, se retrăgeau amândoi pe terenul sigur al vorbirii în clișee și al împărtășirii faptelor, ca niște soldați epuizați, care cer un acord temporar de încetare a focului.

Dar în timp ce se întoarce la împărtășirea faptelor aparent banale cu soțul ei, această femeie, căreia îi voi spune Patty, poartă un dialog lăuntric cu sine însăși. Face acest lucru nu doar pentru a se controla — ca să nu ajungă să explodeze în fața soțului ei —, ci și pentru a se susține emoțional. Fiindcă a discuta fapte într-o relație seamănă cu a mânca zăpadă: îți potolește setea, dar n-are absolut nimic nutritiv. Vorbirea în fapte este un mecanism deloc grațios de eschivare, un fel de duel verbal fără ca săbiile să se atingă. Dincolo de apele înșelător de calme ale schimbului de fapte, cel puțin unul dintre parteneri este ca un torent furios de conversații lăuntrice, întrebându-se când, unde și cum să-și determine partenerul recalcitrant să vorbească, dar cu adevărat, despre lucrurile într-adevăr importante. Eu aud plângeri de acest fel pretutindeni în lume, într-o infinitate de limbi, toate fiind însoțite de același sentiment. Toți acești oameni par să spună: „Ne aflăm pe pământ doar un număr limitat de ani! Să-mi irosesc chiar și o clipă din timpul care mi-a fost dat cu persoana asta cu care am decis să-mi împărtășesc viața e ca o palmă dată proniei cerești, care m-a adus aici."

Prea multe căsnicii aparținând televizorului —
acea interpretare a vieților
pe fundalul ecranului.
În loc de două vieți care să umple încăperea,
sunt două vieți și
știrile de la ora 11,

cu nenumărate întreruperi publicitare.
În loc de ce spui tu și ce spun ei,
contează ce spune Dick, ce spune Johnny și invitații lor.
Tu nu râzi împreună cu mine,
eu nu râd împreună cu tine.
Toate glumele spirituale vin de la ecran
și râdem de ele împreună.
Cu cât evităm să vorbim,
cu atât relația noastră devine mai pasivă
Televizorul ne permite să traversăm
viața
cu roluri minore, cu prea puține replici.
Și cu cât vorbim mai puțin,
cu atât vorbirea devine mai dificilă.

Lois Wyse, *Lovetalk* (*Vorbe de iubire*)

Puterea vorbirii lăuntrice

Când stadiul de intimitate al împărtășirii faptelor se prelungește prea mult, când cuplurile nu pot trece la niveluri mai profunde, vorbirea interioară devine un mecanism de apărare. Dacă unul dintre parteneri refuză să se angajeze în conversații cu miez, celălalt poate să recurgă la vorbirea interioară pentru a-și împlini nevoile respective și, în cele din urmă, să *nu-i mai acorde atenție* partenerului. Acest tip de vorbire lăuntrică reprezintă calmul dinaintea furtunii. După ce în căsnicia ta începe să se manifeste acest gen de vorbire, mai devreme sau mai târziu, cel care o folosește va exploda emoțional, în final, vorbirea interioară va fi exprimată în exterior, așa cum vom vedea mai târziu, iar persoana căreia îi va fi destinată nu va mai putea să se ascundă îndărătul fațadei faptelor.

Să-ți arăt cum anume procedează Patty și soțul ei, astfel încât vorbirea interioară să ia locul unei conversații adevărate. Dincolo de exteriorul vesel al lui Patty se află o femeie care *tânjește*, o femeie care, vreme de 30 de ani, a plecat de

nenumărate ori din sufragerie, unde bărbatul căruia își dedicase viața ședea, rece ca o stană de piatră, privind la cutia robotică a televizorului, și s-a dus în pat, unde a adormit plângând. Dar în fiecare seară se întorcea pe scena din sufragerie, unde se desfășura micul lor spectacol și unde ea se căznea la nesfârșit.

— Ce vrei să facem în seara asta?, întreba ea.

Este un fapt exprimat sub forma unei întrebări, având în subtext ideea: „Vom petrece seara asta împreună. Cum vrei s-o folosim?" Replica ei nerostită, vorbirea lăuntrică, era chiar și mai concretă: „Îmi spuneam mie însămi: «Hai să ieșim din camera asta și să mergem undeva, să facem ceva, să fim altceva decât în majoritatea serilor din ultimii 30 de ani!»"

Patty își amintește: „Îmi spuneam: «Închide televizorul ăla, aruncă telecomanda la gunoi, ia-mă de mână și vorbește-mi, vorbește-mi cu adevărat!»"

— Eu vreau să mă uit la meci, răspundea soțul, afirmând un alt fapt.

Și soțul are propria sa formă de vorbire interioară, firește, chiar dacă nu-și dă seama. Ea sună cam așa: „Am avut o zi grea la serviciu. În seara asta e meciul meu preferat și am să stau să-l urmăresc."

— Am putea face o plimbare cu mașina, propunea ea.

Însă în timpul acesta, înlăuntrul ei, țipa: „Poate că dacă-l scot de-aici ne-am împărtăși ceva mai substanțial decât scorurile meciului!"

— Dar e finala!, răspundea el.

Nu vreau să sugerez faptul că bărbatul e întotdeauna cel care evită. Multe femei stau înlemnite în fața televizorului, în timp ce soții lor își desfășoară vorbirea lăuntrică, încercând să le scoată din rutină. Important este să-ți dai seama că dialogul nu este ceea ce pare; el transmite întotdeauna un înțeles mai profund, o nevoie mai profundă.

Desigur, Patty ar putea să aștepte până când ajunge pe punctul de a plesni de frustrare și de furie și apoi să-și rostească părerea pe nerăsuflate, sărind de la împărtășirea faptelor

direct la următorul nivel de intimitate, mai profund — împărtășirea opiniilor. Dar nu acesta este traseul cel mai eficient spre nivelurile de profunzime. Gândește-te: dacă ea ar țipa „M-am săturat până peste cap de dependența ta de televizor, în fiecare seară!", cei doi ar ajunge de la împărtășirea faptelor la comentarii critice (ale ei), urmate aproape sigur de disprețul lui („Cu ce drept îmi spui că greșesc?!"). Apoi se pot întâmpla două lucruri: fie unul dintre parteneri pleacă, fie se retrag amândoi la nivelurile aparent mai sigure, revenind la vorbirea în clișee și la împărtășirea faptelor, până când se formează iarăși condițiile pentru un conflict de proporții. Nu e o manevră înțeleaptă, dar ea are loc în mod repetat în cadrul relațiilor.

Provocarea constă în a folosi vorbirea interioară în mod eficient și pozitiv. Dacă Patty își folosește vorbirea lăuntrică ca să deslușească, să alcătuiască literalmente harta motivelor pentru care dependența de televizor a soțului ei o frustrează atât de mult și pentru care consideră că un timp petrecut împreună în afara casei le-ar prii, ea poate să poarte cu el un dialog mai calm și mai iubitor. În locul unor afirmații furioase, ea poate să sugereze un compromis rațional. În loc să-și declare dezgustul provocat de dependența lui de televizor, Patty poate să-i ofere soțului un fapt de-al ei: „Dragul meu, știu cât de important e meciul din seara asta, fiindcă e finală. Speram ca în pauză să dăm o fugă să luăm niște înghețată. Fac eu cinste!" Astfel, Patty îi arată soțului ei că s-a gândit deja la importanța meciului, dar că și-ar dori foarte mult ca el să-și găsească ceva timp în care să facă ceva împreună cu ea. Dacă el ar respinge-o, ea poate răspunde cam așa: „Bine, în cazul ăsta aș vrea ca mâine seară să ne facem un pic de timp înainte să înceapă meciul. Poate mergem la magazinul de închirieri video și alegem un film la care să ne uităm împreună, la sfârșitul acestei săptămâni."

Patty n-a depășit cu adevărat nivelul comunicării prin schimb de fapte, ci doar folosește faptele în modul cel mai avantajos pentru relația lor. A dovedit că ia în considerare

lucrurile importante pentru el, și-a controlat furia și a deschis noi posibilități de conversație. Vorbirea interioară i-a permis să facă toate acestea cumpănind sistematic, în avans, toate posibilitățile. Faptul de a anticipa interesul soțului ei față de joc — în definitiv, este finala, „meciul sacru"— o ajută, de asemenea, să-i demonstreze soțului că respectă și dorințele lui, nu numai pe cele proprii. Dacă speră să-și convingă soțul să înțeleagă cât de multă nevoie are de considerația lui, trebuie să-i arate și ea considerație. Situația nu este ideală, dar reprezintă un pas, oricât de mic, spre nivelurile mai profunde ale comunicării intime.

Imaginează-ți situația ideală până când o găsești

A sosit timpul să începi să-ți exersezi puterea vocii interioare pentru a crea o interacțiune mai bună cu partenerul tău. Iată cum să începi:

1. *Imaginează-ți cea mai completă, mai plină de miez, mai intimă conversație cu partenerul.* Nu contează că încă n-ați avut un asemenea dialog; imaginează-ți doar cum ar fi, dacă s-ar întâmpla. Visează la acea conversație când te plimbi, în sala de sport sau chiar așteptând la semafor. Important este să identifici ce anume tânjești să primești de la partenerul tău și apoi să derulezi acea interacțiune în minte, folosind vorbirea lăuntrică.
2. Laudă-ți partenerul de fiecare dată când se apropie cât de puțin de conversația intimă pe care ai închipuit-o. Odată ce ți-ai imaginat tipul de dialog intim după care tânjești, poți realmente să-ți ghidezi partenerul spre mai multă intimitate, folosind laudele. Ori de câte ori simți că a făcut chiar și un singur pas pe puntea peste prăpastia dintre voi, ori de câte ori îți poți spune: „Ei, dar n-a fost rău deloc!", laudă-ți partenerul cât de bine poți. Zâmbește-i, îmbrățișează-l, du-l la cină în oraș, fă

lucruri care să comunice mesajul: „Ne îndreptăm în direcția potrivită!" Dar mai întâi, fă-ți temele „lăuntric", începe cu vorbirea interioară, pentru că dacă nu știi ce cauți, cum ai putea să găsești?

Ancorează-te în faptele aflate la îndemână

Îți prezint un exercițiu care te poate ajuta să-ți direcționezi partenerul spre împărtășirea unor opinii neconflictuale și, în cele din urmă, să scoți relația voastră din cercul vicios al faptelor. Iată, spre exemplu, conversația următoare:

— Ce e la televizor?

— Meciul de finală.

— Ce echipă câștigă?

— Yankees.

— După meci ce faci?

— Mă duc la culcare. Trebuie să mă trezesc devreme dimineață.

Acest cuplu nu comunică autentic. Dar iată: adăugând o singură propoziție la fiecare întrebare, soția îl poate ajuta pe soț să meargă mai în profunzime.

— Ce e la televizor? Mă uit și eu cu tine.

— Meciul de finală.

— Cu care echipă ții?

— Cu Rangers, dar câștigă Yankees.

— Aha! A câta repriză e? E posibil ca Rangers să-și revină?

— Sfârșitul reprizei a șasea. Da, au o șansă dacă luptă!

— Păi, după meci, înainte să te culci, mergem să mâncăm o înghețată și-mi poți povesti cum ți-a mers la serviciu.

Se poate ca el să-și repete dorința de a urmări meciul, dar cel puțin ai făcut o încercare de a-l determina să meargă mai în profunzime. Nici să nu-ți treacă prin minte să-ți ceri scuze pentru asta!

Un cuvințel blestemat

Acum, după ce ai aflat că poți folosi stadiul de inimitate al faptelor într-un mod benefic pentru relația ta, aș vrea să-ți prezint câteva cuvinte cu o putere imensă. În avion, Patty mi-a povestit despre obiceiul cel mai detestabil al soțului ei. Nu, nu e vorba despre televizor, nici despre eschivare, nici măcar despre certurile lor frecvente. Dezgustul ei vizează un cuvințel, un cuvânt aparent banal în exprimarea faptelor, dar care o rănește mai mult decât orice umilire verbală. Este vorba de faptul că soțul ei folosește mereu cuvântul *meu/mie*.

„În acest punct al vieții noastre, eu mă apropii de 54 de ani, iar el a împlinit recent 58, spune Patty. El nu se mai concentrează asupra copiilor, nu se concentrează nici asupra mea, ci asupra lui însuși. Într-o conversație banală, spune lucruri de genul: «Am fost la magazin și *mi*-am cumpărat o cutie cu cereale.» Eu îl privesc cu o expresie prin care încerc să-i atrag atenția: «Scuză-mă, în casa asta trăim doi! Copiii au plecat, într-adevăr, dar am rămas noi doi, tu și cu mine!» Dac-aș fi în locul lui, aș spune: «Am mers la magazin și am cumpărat o cutie cu cereale pentru *noi*.»"

Observația lui Patty vizează un aspect deseori trecut cu vederea: uneori, problemele noastre relaționale sunt la fel de evidente ca vorbele pe care le folosim când discutăm între noi. Izolarea dintre Patty și soțul ei se manifestă chiar și în tiparele verbale folosite de acest bărbat, chiar și la nivelul superficial al împărtășirii faptelor. El o dă la o parte, inconștient, cu acel cuvințel simplu: *mie*.

Faptul că soțul lui Patty se concentrează asupra pronumelui personal *eu*, cu formele sale, reflectă o problemă mai profundă a căsniciei: bărbatul s-a retras din echipa pe care au alcătuit-o atunci când s-au căsătorit. Dr. Scott Stanley remarcă în cartea sa, *The Heart of Commitment* (*Miezul implicării*): „Centrarea pe «mine» conduce la centrarea pe ceea ce vreau eu, pe ceea ce pot obține și pe ceea ce-mi vei oferi tu." Această atitudine îl pune pe soț în opoziție cu Patty, de parcă doar

nevoile unuia dintre ei ar putea fi împlinite. „O căsnicie în care «eu» se opune lui «tu» este, în cel mai bun caz, o jumătate de căsnicie, remarcă Stanley. Este, la drept vorbind, mai degrabă un câmp de luptă între doi indivizi de sexe diferite, decât un teren pe care să se desfășoare dragostea." Într-o conversație personală recentă, dr. Stanley a adăugat: „Accentul predominant pe «mine» din societatea noastră se numără printre cele mai distructive forțe imaginabile din căsnicie. «Noi» face căsniciile reușite, nu «mine-ismul»." Patty a reacționat nu doar la faptul că soțul ei omitea să spună *noi* și *nouă*, ci și la mesajul real al limbajului centrat pe *eu/mie:* simțea instinctiv că el o izolează și o îndepărtează.

Cum să creionezi o imagine a sufletului tău

Mai există și un alt mod, chiar mai puternic, de a folosi faptele pentru a începe să-ți adâncești relația. Am dedicat cea mai mare parte a cărții mele *The Language of Love* (*Limbajul iubirii*) acestei foarte puternice tehnici de conversație, pe care o numesc „imagine verbală emoțională". Ea reprezintă o unealtă extraordinară de comunicare, fiindcă reunește trăiri afective intense într-un ambalaj ușor de înțeles. Imaginea verbală conferă forță faptelor și le face să prindă viață. Imaginea verbală împinge faptele spre următorul nivel al intimității (împărtășirea opiniilor), fără bagajul conflictual ce însoțește în mod inerent părerile. Are capacitatea de a-i deschide inima partenerului și de a-i permite să înțeleagă și să simtă instantaneu ceea ce ai încercat să-i transmiți timp de luni, ani sau chiar decenii întregi.

Ce este o imagine verbală emoțională? După cum scriam în *The Language of Love,* definiția concisă ar suna cam așa: „O imagine verbală emoțională este un instrument de comunicare ce folosește o poveste sau un obiect pentru a activa simultan emoțiile și intelectul unei persoane." Această tehnică mai poate fi numită „metaforă extinsă" ori „limbaj figurativ".

Prin imaginile verbale poți exprima aspecte importante despre simțămintele tale în cadre de referință familiare și în analogii obișnuite, așa încât partenerul tău să le poată recepționa instantaneu.

Spre exemplu, iată o imagine verbală alcătuită de o femeie care-și descrie fericirea în căsnicie: „Soțul meu se poartă cu mine ca și cum aș fi o încăpere plină cu obiecte de artă vechi, neprețuite. Vine, mă ridică și mă ține cu mare grijă și cu multă tandrețe. Mă simt adesea de parcă aș fi cel mai de preț lucru din casa noastră. Cele mai frumoase ore și cele mai frumoase strădanii ale sale mi le rezervă mie, nu televizorului."

Adesea, cele mai puternice imagini verbale pot descrie durerea sau lupta, pentru că ele au capacitatea și forța de a-l dezmetici pe partener, astfel încât acesta să vadă imediat suferința din sufletul soțului sau soției sale. Iată o imagine verbală creată de o soție ce se simte neîmplinită:

„Când ne-am căsătorit, mă simțeam ca o carte minunată, lucrată manual, legată în piele și cu decorațiuni aurite, pe care Dumnezeu i-a oferit-o în dar soțului meu. La început, eram întâmpinată cu mare entuziasm și cu multă emoție — mă prețuia, vorbea despre mine, mă trata cu grijă. Cu trecerea timpului, am fost pusă pe raft, să adun praf. Din când în când, își mai amintește că sunt acolo. Dar eu îmi doresc atât de mult să mă ia de pe raft și să mă deschidă! Să vadă cât de multe mai am să-i ofer!"

Câtă putere pot avea cuvintele! Prezentate într-un mod adecvat, ele pot zugrăvi o imagine întru totul credibilă a sufletului unei persoane. Dintr-odată, realitatea neglijării soției nu mai poate fi negată. Când transmitem fapte prin imagini verbale, putem atrage atenția partenerului și, mai important decât atât, inima și mintea lui. Obligăm persoana să participe. Dar cel mai mare avantaj constă în aceea că imaginile verbale seamănă cu împărtășirea faptelor: transmit un înțeles, fără a critica sau a acuza. Imaginile verbale distribuie critica într-o imagine obiectivă și-i permit partenerului să înțeleagă faptele și simțămintele fără a se simți criticat sau acuzat.

Îți voi arăta cum au dărâmat imaginile verbale fațada alcătuită de 13 ani de împărtășire a faptelor, lucru care i-a dus la despărțire pe stomatolog și pe soția lui și despre care am vorbit la începutul acestui capitol. Cei doi ajunseseră în impas: faptele-acțiuni și faptele-tăcere. El își împărtășea faptele sub forma acțiunilor; se împovăra cu atât de multă muncă și atâtea activități exterioare, încât nu-și mai lăsa timp pentru soția lui. Ea își împărtășea faptele sub forma tăcerii, îndepărtându-l și ajungând în cele din urmă să-și spună: „N-am să reușesc niciodată să ajung la tine. Renunț!"

Dar într-o zi am primit un apel telefonic de urgență — aveam o convenție cu prietenii din orașul meu natal, Branson, Missouri: le spusesem că dacă vreunul dintre ei se va găsi într-un impas relațional critic, să mă sune, anunțându-mi starea de urgență, iar eu voi lăsa totul baltă și voi merge la fața locului neîntârziat.

— Mă părăsește!, a strigat stomatologul la telefon, dând alarma. Te rog, Gary, vino la noi, repede!

În seara aceea, când am intrat în casa lor, m-a întâmpinat o tăcere stranie. Situația era gravă. Femeia, care în 13 ani nu reușise să-și scoată soțul din modul de funcționare bazat pe împărtășirea faptelor, era gata să-i ia pe cei doi copii ai lor și să-l părăsească pentru totdeauna. Se săturase; simțea că nu-l va putea face vreodată să înțeleagă ce simte ea. Mi-a spus că nimic nu le mai poate readuce la viață căsnicia demult șubrezită.

Stomatologul era confuz. Nu credea să fi făcut vreo greșeală! Iar soția lui, cu toate că știa foarte bine ce simte, nu știa cum să-i descrie lui acele simțăminte.

În mijlocul acestui blocaj, i-am cerut soției să construiască o imagine verbală, o descriere a căsniciei lor, pe care soțul ei să n-aibă cum să n-o înțeleagă. Nu-i ceream să iasă din stilul bazat pe împărtășirea faptelor, ci doar să-l abordeze puțin diferit. Între cei doi exista înțelegerea nerostită de a vorbi doar despre fapte privind activitatea pe care o practicau, așa că am ales această abordare. Am întrebat-o:

— În ce stare s-ar afla căsnicia voastră, dacă ea ar fi reprezentată de dantura ta?

Soția a tras aer în piept.

— Păi, aș spune că am o carie. La început era mică, dar, într-un fel sau altul, a fost mereu ignorată și, în timp, a pătruns prin smalț, până la os. Într-un final, am încetat să-i mai acord atenție și s-a infectat. Dacă lași netratată o asemenea infecție vreme îndelungată, până la urmă ajunge la inimă.

— Și cum se cheamă boala aceea?, am întrebat-o.

— Angina Ludwig, a răspuns ea.

Stomatologul maniac al muncii și al faptelor stătea cu gura căscată.

— Cât de aproape de inima ta a ajuns infecția?, am întrebat-o.

— La vreo doi-trei centimetri!, a răspuns soția, cu certitudine în glas.

Stomatologul cel distant nu mai era deloc distant. Se vedea bine că felul în care soția descrisese relația lor aproape moartă îl zguduise. Imaginea verbală nu mai putea fi ignorată: soția lui suferea de o infecție care avea să le distrugă căsnicia, fără îndoială, dacă el nu lua măsuri — fără întârziere! L-am întrebat:

— E o situație de urgență?

— O, da, cu siguranță! a răspuns el. Poți să mori din așa ceva!

Femeia și-a privit fix soțul.

— Am tot venit în cabinetul tău cu infecția asta, dar n-ai făcut decât să-mi dai o perie de dinți și să-mi spui: „Nu te mai plânge!"

Ce-ai face dacă pacientul tău ar avea problema asta, angina Ludwig?, l-am întrebat.

— Aș face o intervenție de urgență pe canal!

Și atunci s-a întâmplat ceva uimitor: bărbatul a cedat fizic. Ochii i s-au umplut de lacrimi; a fugit la soția lui, a îmbrățișat-o și i-a spus:

— Acum înțeleg și-mi pare rău!

Prin acea imagine verbală, soția își dezvăluise sufletul și direcția spre o mai profundă intimitate, către care trebuia să se îndrepte relația lor.

O altă imagine verbală a ajutat-o să-i arate soțului *în ce fel* trebuie el să se schimbe.

— Ce-ar fi necesar pentru a vindeca infecția care se extinde de la dinte spre inima ta?, am întrebat-o.

Ea și-a privit soțul și i-a vorbit din suflet:

— Uite care-ar fi antibioticul: să încetezi cursa asta nebunească, să-ți încetinești goana și să descoperi cine suntem noi, cei din casa asta. Avem nevoie de un soț și de un părinte care să se concentreze asupra noastră. Asta ar fi suficient ca să oprească infecția.

Imaginea verbală a dat stării jalnice a relației lor o formă pe care soțul a putut s-o înțeleagă imediat. Nu mai avea cum să nege faptul că starea în care ajunsese căsnicia lor era gravă, poate chiar fatală.

Acordă-ți acum un răgaz pentru a discuta în imagini verbale cu partenerul tău. Iată cinci pași ușori, care să te ajute.

1. Așază-te alături de partener și propune-i să faceți împreună un exercițiu simplu.
2. Formulează mesajul pe care ai încercat să i-l transmiți sub forma unei imagini verbale, folosind exemplele prezentate în acest capitol.
3. Cere-i partenerului să-ți răspundă tot cu o imagine verbală, cât mai descriptivă.
4. Continuați dialogul în imagini verbale până când fiecare află exact ce simte celălalt.
5. În final, promiteți-vă reciproc să duceți la îndeplinire conținutul mesajelor, dorințelor și îndrumărilor transmise de partener prin imaginile verbale.

Stomatologul a trebuit să acorde o atenție deosebită punctului 5. Întotdeauna e mai ușor să promiți decât să pui angajamentul în practică. Promisiunea lui de a se schimba era doar un angajament, netranspus încă în acțiuni. „Nu-mi venea

să cred cu adevărat ce aud, își amintește soția. Asta-mi doream, dar o parte din mine avertiza: «Nu te încrede pe deplin!»"

Soțul era ferm hotărât să demonstreze că are capacitatea de a se schimba, de a-și aprofunda relația cu soția lui, dar nu era lucru ușor. „Prima oară când am ascultat-o cu adevărat, m-a întrebat: «Te simți bine?» Am răspuns: «Da, mă simt bine. De ce?» «Nu știu, pare foarte ciudat că mă asculți cu adevărat!», mi-a răspuns ea. Era pentru prima oară când stăteam și-o ascultam cu adevărat. Iar ea mă întreba dacă mă simt bine! Am spus: «Da, mă simt bine. Simt că te ascult cu adevărat!»"

„Îmi dorisem acest lucru atât de mult timp! Își amintește soția. Dar în mine rămăsese o parte, o voce interioară, care continua să spună: «Nu te încrede complet! Încă nu.»"

Era un început. Cei doi trecuseră dincolo de fațada faptelor și pătrunseseră mai în adâncime, la un nivel critic, în călătoria spre intimitate. Dar îi aștepta multă muncă grea. Pentru că după ce au ieșit din lumea superficială a faptelor, s-au trezit în fața unei porți și mai importante, aproape un monolit, care, deschizându-se, avea ori să le sudeze inimile pentru totdeauna, ori să distrugă cu furie tot ce obținuseră prin atâta strădanie.

Se aflau în fața porții spre al treilea nivel al intimității, locul de trecere către cele mai profunde niveluri ale iubirii: poarta conflictului.

Nădăjduiesc ca povestea lor să te inspire. Stomatologul și soția lui trăiseră o mare distanțare emoțională. Multă vreme n-au reușit să comunice. Dar a fost de-ajuns un moment în care să-și deschidă sufletul unul în fața celuilalt, să fie cu desăvârșire sinceri, atât cu sine cât și unul față de altul, pentru a dărâma zidul faptelor înălțat între ei și pentru a ajunge în inima problemei.

Vreau să-ți împărtășesc o altă mărturie, scrisă de autoarea Sue Monk Kidd. Și ea a trăit un astfel de moment de ilumi-

nare, când a depășit bariera intangibilă, s-a întors spre soțul ei și l-a luat de mână. Kidd și soțul ei au trecut prin zidul conflictului; și tu poți să faci asta. Iată în continuare povestea ei extraordinară, care sper să-ți arate ce te așteaptă, dacă poți vedea conflictul doar ca pe o barieră temporară, și nu ca pe un zid.

„Într-o zi blândă de vară, pe malul mării, soțul meu și cu mine ședeam lungiți pe prosoape, citind, fiecare încuiat în propria lume. În ultima vreme, asta se întâmpla foarte des. Eram ocupați, preocupați, fiecare mergea în altă direcție. Sperasem ca tihna vacanței să schimbe lucrurile, dar până în acel moment ne petrecuserăm deja o bună parte din ea izolați în tăcere.

Am ridicat ochii de pe carte și am privit rostogolirea neîncetată a valurilor, simțind o agitație lăuntrică. Am frământat nisipul cu degetele și mi-am întrebat soțul:

— Vrei să facem un castel de nisip?

El nu voia, dar mi-a făcut pe plac. Însă odată început, proiectul l-a absorbit surprinzător de mult. Și pe mine la fel. De fapt, după o vreme, ne-am trezit muncind pe grămada aceea de nisip de parcă ar fi urmat să fie fotografiată pentru publicația *Sand Castle Digest*. Sandy făcea poduri peste șanțul cu apă, în timp ce eu clădeam turnuri, împodobind castelul. Am făcut balcoane și ferestre cu arcadă, ornate de jur-împrejur cu scoici micuțe, alungite. Castelul nostru semăna cu Camelotul.

Niciunul dintre noi n-a observat începerea fluxului. N-am remarcat înaintarea valurilor decât atunci când unul a surpat o părticică din castelul nostru. Indignați, l-am întărit cu nisip. Dar cum valurile s-au întors cu o regularitate monotonă, mâinile noastre au încetat să se mai miște și privirea ne-a alunecat spre orizont. Sandy s-a întors pe prosopul lui, eu, pe al meu. Ne-am cufundat iarăși în tăcere.

Ceva mai târziu, când m-am uitat în jur, am văzut castelul de nisip la care munciserăm năpădit de apele fluxului. Podurile se năruiseră și turnurile începeau să se aplece.

L-am privit din adâncul sufletului, cuprinsă de o tristețe inexplicabilă. Și dintr-odată, în toiul acelei veri cu totul banale, am avut un moment de revelație pură, neașteptată. Mi-am spus: aceea e căsnicia mea!

Mi-am privit soțul. Tăcerea dintre noi părea să se înalțe până la cer. Era acea tăcere goală a căsniciei la jumătatea vieții, o căsnicie în care zgomotul necontenit al existenței cotidiene amenință să acopere muzica intimității. Dumnezeule, când a început fluxul? Când au devenit ipotecile, și spălatul hainelor, și programările la cabinetul stomatologic mai importante decât acele priviri indescriptibil de lungi pe care le schimbam înainte? Cât timp trecuse de când nu ne mai împărtășiserăm o durere ascunsă, de când nu mai descoperiserăm împreună un motiv de bucurie, cu mirări și râsete? Cum s-a întâmplat ca doi oameni care se iubeau să se lase treptat îndepărtați unul de altul, tot mai mult?

M-am gândit la belșugul de atenție pe care l-am acordat la început relației noastre și la felul în care, cu timpul, cerințele și rutina impuse de grijile casei, de creșterea celor doi copii și de jongleria cu două cariere ne-au făcut mâinile să încremenească și privirile să nu se mai caute.

În seara aceea, după ce copiii au adormit, soțul meu m-a găsit stând într-un colț întunecos al verandei, privind fix în noapte.

— Abia de-ai scos două vorbe toată seara!, mi-a spus el.

— Iartă-mă, am bâiguit. Mă preocupă ceva.

— Vrei să-mi spui despre ce e vorba?

— M-am întors și l-am privit. Am tras aer în piept.

— Mă gândeam la noi. Mă gândeam că relația noastră e sufocată de cerințele vieții cotidiene. Ne considerăm căsnicia un lucru care merge de la sine.

— Ce tot spui acolo? Suntem amândoi foarte implicați în căsnicie! a replicat el, indignat.

— Sigur că suntem implicați în căsnicie, i-am spus. Dar uneori îmi pare că ne-a mai rămas doar implicarea. Uneori suntem doi străini care trăiesc sub același acoperiș, fiecare cu drumul lui.

El n-a scos o vorbă. Mi-am spus: «Am făcut-o lată! Am clătinat barca, iar acum stă să se răstoarne! I-am spus soțului meu că avem o căsnicie cam ca o promisiune deșartă! Doamne sfinte!» Ne-am privit îndelung. Părea că suntem blocați într-un balon uriaș, negru, al durerii, care nu vrea să se spargă. Lacrimile mi-au umplut ochii și au început să mi se prelingă pe obraji. Spre surprinderea mea, am văzut și pe obrajii lui lacrimi.

Și pe neașteptate, într-un moment care, fără îndoială, este cel mai prețios din căsnicia mea, Sandy a întins mâna, a urmărit cu degetul traseul lacrimilor pe obrazul meu și apoi l-a pus pe obrazul lui, amestecând astfel lacrimile noastre.

Ciudat cum astfel de lucruri pot deschide calea spre recrearea misterului apropierii între doi oameni! Sandy și cu mine am coborât de pe terasă și ne-am dus pe plaja scăldată în lumina stelelor. După o vreme, am început să vorbim și am vorbit multă vreme. Despre micile chinuri ale existenței de om căsătorit, despre luptă. Am vorbit despre părțile roase și șubrede ale căsniciei noastre și despre cum s-a întâmplat de au ajuns așa. Ne-am rostit în cuvinte îndurerate nevoile neîmplinite.

Ne roteam prinși de vârtejul întunecat care se instalase în căsnicia noastră. Da, era neplăcut și înspăimântător — ca și cum am fi plutit în largul oceanului fără să avem vreo barcă în preajmă. Dar împărtășirea haosului și înfruntarea curajoasă a durerii este deseori singurul mod de a găsi un nou țărm."

Sper că această poveste te va inspira. Sue Monk Kidd și soțul ei se confruntau cu multe dintre barierele pe care le-am discutat deja sau le vom discuta pe parcursul acestei cărți: distanțare emoțională cauzată de incapacitatea sau teama de a vorbi despre sentimente; nevoi neîmplinite; probleme de comunicare. Doar după ce s-au confruntat împreună cu aceste bariere și le-au depășit, au trecut dincolo de zid, la nivelul mai profund de intimitate care-i aștepta. După cum a înțeles și Kidd în seara aceea, pe plajă, și tu vei descoperi că nu ești singur. Îndrăznește să te deschizi în fața partenerului tău și să-i spui ce simți. S-ar putea ca reacția sa să te surprindă!

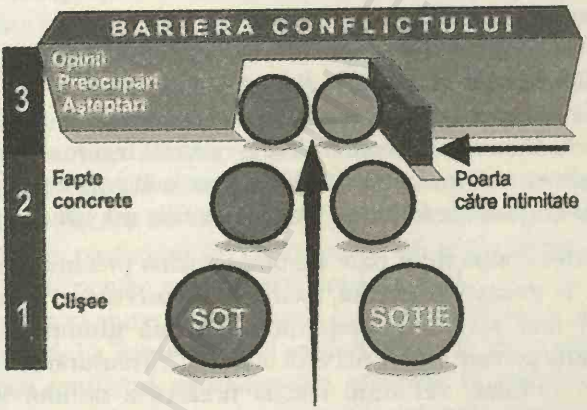
Și acum, să plonjăm la nivelurile mai profunde, mai satisfăcătoare. Ele se află dincolo de zidul conflictului și deja le poți vedea din punctul în care te afli.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4

ZIDUL CONFLICTULUI

ZIDUL CONFLICTULUI



„Nu pot să cred că m-am căsătorit cu o persoană ale cărei opinii diferă de ale mele în aproape toate privințele! "

Anonim

Zidul plângerii

— Când vii acasă diseară?, întreabă o soție.
— Nu știu. O să lucrez până târziu, răspunde soțul. Nu cred că ajung la timp pentru cină.

— Iarăși?, întreabă soția. Muncești prea mult!

Părerea ei declanșează, în replică, o părere din partea soțului și în scurt timp opiniile încep să se îndrepte spre zid ca un tren de marfă ce prinde viteză — un tăvălug din oțel, tot numai aburi și fum.

— Trebuie să muncesc!, se răstește el. Trebuie să câștig bani!

— Nu „trebuie", se răstește și ea. Muncești pur și simplu! Ar trebui să-i spui șefului tău că ai nevoie de un program de lucru mai scurt. Tragi de tine până ai să cazi din picioare!

— Vreau să promovez în afacere, spune el. Și asta trebuie să fac ca să promovez. Vreau să ajung asociat înainte de pensionare!

— Doar de asta-ți pasă? De cariera ta? Și cu familia cum rămâne? De noi nu-ți pasă?

— Oare de ce nu mă poți susține? Asta mă face fericit! Încerc să-mi construiesc o carieră! Încerc să obțin pentru noi tot ce ne dorim! Cum mă poți acuza că nu-mi pasă de familie?! Doar la familie mă gândesc!

Zidul conflictului pare fierbinte, încins precum fierul înroșit. Te trezești în fața lui, fixându-l cu privirea: e întunecat, parcă fără sfârșit, împrejmuit cu sârmă ghimpată și cu pancarte pe care scrie „Accesul interzis!". Tremurând de frică și de confuzie, vei simți reacția firească a omului în fața confruntării — reacția „luptă sau fugi", reflexul primitiv, înnăscut care ne împinge fie să fugim din fața pericolului perceput, fie să acționăm împotriva lui într-o manieră extraordinară. Foarte probabil, în primă instanță vei încerca să i te împotrivești prin forță brută, dar faptul de a ataca zidul este cea mai *proastă* strategie! În loc să avansezi, vei suferi un recul, care te va trânti la pământ. Te vei înroși la față, inima-ți va bate precum un ciocan... îți vei simți mintea copleșită. Și vei fugi de acest loc al reacțiilor și emoțiilor, revenind pe un teren mai rece. Abia atunci vei fi în stare să vezi nebunia spuselor și faptelor tale, îndreptate — nici mai mult, nici mai

puțin! — spre cea mai importantă persoană din viața ta: partenerul tău.

Ce se întâmplă? Ai trecut de pe terenul clișeelor și al faptelor, care-ți oferea o siguranță temporară, la al treilea nivel al intimității: împărtășirea opiniilor, preocupărilor și așteptărilor. Aceste trei mine antipersonal se găsesc din belșug la cel de-al treilea nivel al intimității, iar explozibilul lor detonează ca urmare a disputelor. Înainte să-ți poți da seama ce faci, te vei izbi cu capul de zidul conflictului, locul înfrângerilor prin *knock-out*, în care o simplă neînțelegere poate da naștere la atâta tensiune, încât până la urmă provoacă o explozie care vă lasă arsuri și cicatrice atât ție, cât și partenerului.

Conflictul este inevitabil în relații. Își ițește capul până și în căsniciile cele mai sănătoase, mai pline de intimitate. Modul în care abordezi disensiunile va determina felul în care va fi afectată relația: în bine sau în rău. Încă o dată, cel mai important aspect nu este cât de mult vă iubiți, cât de devotați sunteți relației voastre sau cât de adâncă vă e încrederea; *relațiile optime depind de abilitatea cu care abordezi conflictul.* Fiecare situație conflictuală conține două cărări divergente: partenerii de cuplu o pot folosi fie pentru a se apropia, fie pentru a se depărta unul de altul.

Așadar, ai ajuns într-un punct esențial al călătoriei tale, la o răscruce. La acest nivel al intimității — la care înveți să abordezi conflictul, neînțelegerile, certurile, în general, diferențele de opinii, de preocupări sau de așteptări dintre tine și partenerul tău — te așteaptă cele mai mari primejdii. Din acest punct fie te poți întoarce la nivelurile mai superficiale, mai puțin mulțumitoare ale intimității, fie poți să depășești zidul conflictului și să pătrunzi în lumea nouă, plină de curaj a comunicării intime.

Pentru a plonja la nivelurile cele mai profunde, *conflictul nu este doar zidul, ci este și poarta*! Da, disensiunea abordată constructiv este forța ce-ți poate propulsa relația prin poarta care separă relațiile superficiale de cele profunde. Când înveți cum să pui conflictul în slujba ta, poarta spre intimitate

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

se deschide larg pentru tine și partenerul tău. E nevoie de muncă, dar toate relațiile optime sunt rezultatul victoriei asupra conflictului.

Problema este că majoritatea cuplurilor nu privesc neînțelegerile ca pe un punct de trecere spre o relație mai bună, mai mulțumitoare. În torentul învolburat al unei certe, fiecare strop de atenție și de logică se concentrează asupra atitudinii: „Eu am dreptate, tu greșești!" Cei doi văd zidul conflictului ca pe un loc al victoriei sau al înfrângerii, nu ca pe o modalitate de a învăța cele mai prețioase lecții ale vieții. Și, ca urmare, cad în fața zidului, surprinși de forța care constituie distrugătorul universal al relațiilor: conflictul prost abordat. Iar pe urmă se trezesc implicați în relații de o superficialitate și o mediocritate cronică, lipsite de bucurie și împlinire autentică sau, și mai rău, se confruntă cu moartea relației lor.

În acest capitol vom dezvălui adevărata natură a conflictului. Îl vom scoate din ascunzătoarea lui, de acolo de unde, în mod neașteptat și greșit înțeles, poate să apară în viața ta și să-ți distrugă relația. Dar odată înțeles și anticipat, conflictul își pierde puterea distructivă și, mai mult decât atât, devine un tunel, o punte spre cele mai profunde două niveluri ale ghidului relației optime.

„Unul dintre mituri se referă la caracterul negativ al conflictului [...]. Natura nu vede conflictul ca fiind ceva negativ. Natura folosește conflictul ca principală motivație a schimbării. Imaginează-ți cum este să cobori într-o ambarcațiune pe fluviul Colorado, prin Marele Canion. Gândește-te la apele calme ce devin vârtejuri înviorătoare. La văile ascunse, umbrite de copaci, smălțuite cu flori sălbatice. La izolarea și liniștea ce pot fi găsite astăzi în foarte puține locuri din lumea noastră. Și la acei versanți maiestuoși, care se înalță de o parte și de alta, înfățișând modele fantastice de stânci și toate culorile curcubeului. Marele Canion este cu adevărat una dintre cele mai mari minuni ale lumii și ne inspiră un profund simțământ de armonie și de pace.

Și totuși, cum s-a format acest peisaj uimitor? De o veșnicie, apa curge și erodează continuu piatra, ducând-o în mare. Un conflict ce continuă până-n ziua de azi. Conflictul nu este negativ, ci, pur și simplu, există."

Thomas F. Crum, *The Magic of Conflict*
(Magia conflictului)

Hotărârea: cum să-ți transformi sabia în plug

A sosit timpul să iei o hotărâre, una dintre cele mai importante din relația ta: cum să privești conflictul. Pentru a lua această decizie, va trebui ca tu și partenerul tău să pășiți pe câmpul de luptă, în linia întâi, unde au căzut secerate atât de multe cupluri. După cum spunea profetul Isaia, trebuie să „transformi săbiile [tale] în pluguri și sulițele [tale] în seceri".

Cei mai mulți oameni consideră că disensiunea este ceva negativ. Mulți nu suportă neînțelegerile, indiferent de forma pe care o iau. Și astfel, pentru a le ocoli, evită să-și exprime părerile și speră că partenerul va face același lucru. Dar această mentalitate ajunge să sufoce oamenii, îi determină să-și reprime adevăratele simțăminte și să-și ignore unicitatea, individualitatea, în cele din urmă, partenerii ajung să se deteste pentru că se obligă reciproc să-și sacrifice individualitatea. Fiecare dintre ei sufocă tocmai ceea ce-l face să fie deosebit.

Oamenii care consideră neînțelegerea un lucru negativ reacționează în fața ei prin teamă, evitare, furie sau frustrare; când apare o dispută, atacă mesagerul, în loc să vadă conflictul ca pe o ocazie extrem de favorabilă pentru schimbare și pentru progres. La celălalt capăt al spectrului, cei care sar direct la gâtul partenerului și reacționează cu furie în fața conflictului își vatămă adesea relația tot atât de mult ca și cei care evită conflictul. Ei își îndreaptă atitudinile vătămătoare direct spre partener, fără a încerca să se poarte cu tandrețe sau cu înțelegere.

Conflictul: prețul pe care-l plătim pentru intimitate

Dr. Gary Oliver scria despre conflict: „Într-o lume în care nu rostim adevărul în dragoste, în care conflictul este negat sau evitat ori și una, și alta, nimeni nu învinge. Nimeni nu se dezvoltă acolo unde lipsește adevărul, acolo unde nu este împins să acționeze cum poate mai bine. Fără conflict, rămânem superficiali în relații. Intimitatea nu se poate dezvolta. [...] Conflictul este prețul pe care-l plătim pentru intimitate."

Îmi place mult fraza asta: „Conflictul este prețul pe care-l plătim pentru intimitate." Fără să plătim prețul, tributul, nu putem face călătoria miraculoasă spre inima omenească. De aceea, ia decizia conștientă de a îmbrățișa conflictul ca pe un aspect firesc, ce poate fi depășit, al relației tale! Odată ce faci acest lucru, relația ta va începe imediat să se îndrepte spre nivelurile mai profunde. Asemeni conducătorilor unor țări care s-au războit vreme îndelungată, asemeni clanurilor din munți aflate mereu în discordie, tu și partenerul tău puteți obține pacea adevărată numai dacă vă așezați la masa dialogului.

Bifurcația drumului

Ai ajuns într-un punct crucial al călătoriei tale spre intimitate. Aici, la al treilea nivel al intimității — nivelul la care îți deschizi sufletul și-l împărtășești — începe adevărata muncă. La acest nivel te confrunți cu cea mai importantă decizie în ce privește relația ta: cum vei aborda disputele ce se nasc în mod firesc din exprimarea opiniilor, preocupărilor și așteptărilor. Dacă te poți confrunta cu conflictul într-un mod sănătos, respectându-l — ceea ce vom discuta în capitolele următoare —, vei reuși să ajungi la cele mai profunde și mai mulțumitoare două niveluri ale intimității.

Însă dacă alegi să reacționezi la conflict la fel ca întotdeauna sau la fel ca majoritatea cuplurilor, mai mult ca sigur că vei ajunge la modelele de comunicare ce slăbesc relațiile și duc adesea la separare și la divorț. Alegerea îți aparține!

Dacă ai vreo îndoială cu privire la direcția în care să te îndrepți, am să-ți arăt încotro te poate duce al doilea drum, cel al lipsei de acțiune și al amânării: pe un câmp de luptă bine cartografiat de experții în domeniul relațiilor de cuplu, cum sunt dr. John Gottman, doctorii Markman, Stanley și Blumberg, ca și David Olsen.

„Nu poți iubi sau detesta o însușire a unei persoane decât dacă reflectă ceva ce iubești sau detești la tine însuți. "

Cherie Carter-Scott

Unde te duc conflictele nerezolvate: principalele patru tipare comportamentale de risc pentru divorț

Iată încă o dată avertismentul cel mai important, dintr-o altă sursă: „Contrar credinței populare, nu intensitatea cu care vă iubiți poate prezice cel mai bine viitorul relației voastre, ci felul în care abordați conflictele și neînțelegerile", scriau Howard Markman, Scott Stanley și Susan L. Blumberg în cartea lor, *Fighting for Your Marriage* (*Lupta pentru căsnicia ta*). Îți recomand cu căldură să citești această carte uimitoare. Din punctul meu de vedere, cei trei membri ai acestei echipe se numără printre primii cinci experți și cercetători în domeniul matrimonial din lume.

Markman, Stanley și Blumberg au descoperit patru modele comportamentale distincte, pe care cuplurile le pun în evidență în cadrul certurilor și care conduc deseori la divorț.

De fapt, aceste comportamente domină în asemenea măsură căsniciile cu probleme serioase, încât dacă nu sunt rezolvate, pot conduce la divorț. Gândește-te dacă vreunul dintre ele constituie o caracteristică frecvent întâlnită în certurile tale cu partenerul:

- Retragerea și evitarea
- Amplificarea conflictului
- Invalidarea reciprocă
- Apariția unor convingeri exagerate sau false despre partener

În continuare, le vom examina pe rând.

Retragerea și evitarea

Markman, Stanley și Blumberg spun: „Retragerea și evitarea sunt manifestări diferite ale unui model comportamental prin care unul dintre parteneri demonstrează lipsa dorinței de a se angaja sau de a participa la discuții importante. Retragerea poate fi cât se poate de evidentă, ca atunci când partenerul se ridică și pleacă din cameră, sau subtilă, manifestându-se prin «închidere» în timpul unei discuții în contradictoriu. Cel care se retrage are tendința de a deveni tăcut în timpul discuției sau acceptă rapid o sugestie, fără să aibă cu adevărat intenția de a-i da curs, doar pentru a pune capăt conversației. [...] Multe cupluri execută un fel de dans atunci când ajung să se confrunte cu chestiuni dificile. Un partener se angajează în abordarea acestor chestiuni, iar celălalt le evită sau se retrage din fața abordării lor."

În conflictele care implică retragerea și evitarea, cei trei autori au identificat două tipuri de parteneri: tipul militant, „acela care, în cadrul relației, aduce cel mai adesea în discuție diferite subiecte sau atrage atenția asupra nevoii de a lua o decizie într-o anumită privință", și tipul în retragere, „care tinde să evite discuțiile sau să se retragă în timpul lor".

„Studiile arată că bărbații tind mai adesea să-și asume rolul partenerului în retragere, în timp ce femeile tind spre rolul

militant, spun Markman, Stanley și Blumberg. Dar în multe relații, este posibil ca acest model să fie inversat."

E ușor să recunoști partenerul militant și partenerul evitant într-o discuție.

— Vreau să vorbim despre situația noastră financiară, spune militantul. Mă îngrijorează ratele pe care trebuie să le plătim pentru casă.

— Abia am ajuns acasă de la serviciu!, replică cel în retragere. Nu putem vorbi despre asta altă dată?

— Trebuie să știu cum stau lucrurile. Vreau să estimez bugetul pentru sărbători.

— Sunt prea obosit ca să vorbesc despre asta! Hai să lăsăm pe mâine.

— Dar, dragă...

— Nu! Nu vreau să vorbesc! Nu poți să nu mă mai bați la cap? Mă sâcâi întruna!

În continuare, să observăm un cuplu care a început cu puțin timp în urmă să vindece conflictul ce a fost la un pas de a le distruge căsnicia și familia. Chuck și Liz sunt căsătoriți de aproape 20 de ani, dar cei mai mulți dintre acești ani au fost dificili, după cum spune Liz, ca urmare a problemelor rămase nerezolvate din copilăria fiecăruia. „Amândoi nutream foarte multă furie, recunoaște ea acum. Crescând, n-am fost învățați să comunicăm."

Ca urmare, Chuck și Liz au avut mari dificultăți cu abordarea conflictelor din relația lor. „Amândoi deveneam foarte defensivi și ne închideam rapid în sinea noastră", remarcă Liz. Fiindcă amândoi își puneau armura, nu încercau niciodată cu adevărat să rezolve neînțelegerea cu care se confruntau. „Fiecare se simțea rănit și insultat de celălalt, așa că ne întorceam spatele și ne vedeam fiecare de ale lui", spune Liz.

Tot ea afirmă că, din moment ce niciunul dintre ei nu știa cum să reacționeze într-un conflict, amândoi se temeau de un asemenea incident și țipau unul la altul, în loc să încerce să comunice. Nu se rezolva nimic. Problemele adevărate nu erau abordate niciodată. Ea își dorea să-și vindece căsnicia,

dar nu știa cum să depășească bariera înălțată între ei, la care contribuiseră amândoi. Așa că viața lor ajunsese într-un impas; amândoi se temeau să discute deschis.

Obișnuința evitării „problemelor adevărate" i-a determinat, în cele din urmă, pe Chuck și pe Liz să se separe și să se pregătească de divorț. Abia când au dat piept cu conflictul au reușit să se cunoască pe deplin unul pe celălalt și să se sustragă rezultatului final al evitării, care, în cazul lor și al multor cupluri, ar fi constat în divorț.

Lecția? Ocolirea disputelor nu este o soluție! Da, pe termen scurt pare, într-adevăr, mai puțin dureros să eviți certurile, explicațiile și analiza deschisă cu partenerul a sentimentelor și nevoilor tale. Dar când te hotărăști să-ți petreci întreaga viață alături de cineva, trebuie să accepți realitatea faptului că nu ești singur în acea relație. Viața ta și cea a partenerului tău sunt strâns împletite. Acțiunile și emoțiile unuia îl afectează și pe celălalt. Dacă vă confruntați rareori cu conflictul sau dacă evitați orice încercare de a trece dincolo de zid, spre nivelurile mai profunde, relația voastră va rămâne blocată la nivelurile superficiale, cel al clișeelor și cel al faptelor. Nu vei avea ocazia să-ți cunoști partenerul pe deplin; mai mult decât atât, nu vei avea ocazia să fii tu însuți cunoscut. Chiar dacă veți rămâne căsătoriți, s-ar putea ca fiecare dintre voi să fie singur toată viața.

Chuck și Liz s-au împăcat în cele din urmă, dar numai după ce au învățat cum să vadă conflictul și să-l abordeze dintr-o altă perspectivă. Cu ajutorul pastorului lor, au început să se confrunte în mod direct cu disputele. „Acum vorbim mai mult, ascultăm mai mult, suntem mai iubitori", spune Liz.

Cei doi au învățat cum să-și ceară iertare și să-și rezolve neînțelegerile, nu doar să „plece furioși", cum făceau în trecut. „Acum e mult mai ușor, spune ea. Suntem mult mai calmi! Am învățat cum să punem capăt furiei și amărăciunii care ne-au stat în cale atâta timp."

Chuck adaugă: „Înainte, în fruntea listei de priorități se aflau serviciul și copiii. Acum știm că pe lumea asta fiecare dintre noi trebuie să fie principala prioritate a celuilalt."

Chuck și Liz au luat o hotărâre — una pe care și tu va trebui s-o iei pentru a ajunge la nivelurile cele mai profunde; ea privește abordarea rațională a conflictului. Această decizie va determina imediat slăbirea tensiunii din relația ta și astfel vei putea să-ți vezi drumul mai clar.

În situația în care ai rămas blocat la tiparul de evitare a conflictului, e cazul să înțelegi că lucrurile se vor înrăutăți dacă nu-l identifici și nu acționezi imediat. Markman, Stanley și Blumberg spun: „Acest lucru se întâmplă pentru că, pe măsură ce partenerul militant presează mai mult, celălalt se retrage și mai mult, ceea ce face ca militantul să preseze și mai tare."

Pentru a te elibera de acest obicei, trebuie să-ți dai seama că retrăgându-te dintr-o discuție în contradictoriu, de fapt, nu rezolvi problema, ci îi mărești capacitatea distructivă. Dacă faci parte din categoria celor care bat în retragere, învață să stai față-n față cu problemele. Dacă te numeri printre militanți, începe să faci presiuni constructive asupra partenerului tău. Stabilește o limită a timpului în care partenerul se poate retrage, dar oferă-i un răgaz să se simtă mai în largul lui, mai puțin încolțit. Poartă-te cu bunătate, cu toleranță și evită acuzațiile, învinovățirile și furia. În capitolul 6 vom cerceta în profunzime ideea de a-i oferi partenerului în retragere timp pentru a se simți mai în largul lui, mai puțin încolțit.

Amplificarea conflictului

Al doilea tipar comportamental principal care slăbește în mod cert căsnicia și poate duce la divorț este amplificarea conflictului. Markman, Stanley și Blumberg observă: „Amplificarea conflictului survine atunci când partenerii își răspund negativ unul altuia, mărind permanent miza, așa încât situația se înrăutățește tot mai mult. Deseori, comentariile negative se transformă într-o furie și frustrare tot mai mare."

Certurile care se amplifică până scapă de sub control sunt cele mai primejdioase. Teama, durerea, confuzia, toate aceste forțe măresc tensiunea și sunt exprimate prin vorbe negative,

traumatizante. Toți cei care au trecut măcar printr-o singură ceartă ce le-a dat impresia că sunt în iad știu că vorbele pot răni asemeni unor arme și că rănile pe care le lasă sunt foarte greu de vindecat.

În studiul asupra căsniciei și comunicării, intitulat *For Keeps* (*Pentru totdeauna*), efectuat de Finnegan, Alford-Cooper, o soție cu o căsnicie fericită relatează: „Odată ce s-a descătușat mânia [...] totul s-a terminat [...] insulți oamenii, îi acuzi. Și acele cuvinte nu le mai poți lua înapoi."

„În certurile care se amplifică, partenerii își pot spune unul altuia cele mai urâte lucruri, dar de multe ori asemenea replici nu reflectă ceea ce simt cu adevărat, observă Markman, Stanley și Blumberg. S-ar putea crede că omul își dezvăluie adevăratele simțăminte în toiul celor mai aprige certuri, dar nu credem că lucrurile stau astfel; în principal, fiecare partener încearcă să-l rănească pe celălalt și să se apere pe sine."

Autorii remarcau faptul că, de multe ori, oamenii, încercând să se rănească reciproc, folosesc împotriva partenerilor lor informații pe care aceștia li le-au încredințat anterior, strict confidențial. „Așadar, armele alese se bazează adesea pe cunoașterea intimă a partenerului, spun autorii. Respectivele tactici echivalează cu terorismul conjugal și provoacă multă durere și o vătămare considerabilă a relației. Cine să-și mai împărtășească sentimentele profunde, dacă informațiile dezvăluite pot fi folosite ulterior, când conflictul a scăpat de sub control?"

Iată o întâmplare dintre cele mai frecvente — o remarcă aparent nevinovată inițiază un război verbal din ce în ce mai aprig:

— Dragă, te rog, nu lăsa vasele să se adune în chiuvetă! Clătește-le și după aceea pune-le în mașina de spălat vase.

— Nu eu le las să se adune, tu le lași! Eu sunt obosit când vin acasă. Chiar trebuie să fac totul în casă?

— Să faci totul?! Nu faci mai nimic! Eu trebuie să fac totul! Nu mă poți ajuta nici măcar un pic?

— Tu m-ai putea ajuta, dac-ai câștiga ceva bani, ca să nu mai fiu nevoit să muncesc atâta!

Să observăm că acel cuvânt-cheie care rănește cel mai rău este cuvântul *tu*, folosit acuzator. Un asemenea *tu* poate încinge orice conversație; la fel ca un fitil, el declanșează explozia afirmațiilor dureroase.

Iată câteva modalități confirmate de a stopa amplificarea conflictului. În primul rând, identifică această situație drept o forță distructivă. În al doilea rând, când observi că o ceartă ia proporții, fii tu acela care se oprește, dă înapoi și spune: „Dragă, hai să ne gândim puțin la ceea ce ne facem unul altuia!" Soția mea și cu mine am căzut de acord să trasăm o graniță ori de câte ori ne dăm seama că ne pierdem controlul într-o conversație. Unul dintre noi va spune: „Asta nu pot s-o accept." Sau: „Nu-mi place încotro se îndreaptă discuția asta. Aș vrea s-o întrerupem." Este important să stabilești cu partenerul convenția de a lua „o pauză". Altfel, militantul, cel care încearcă din răsputeri să-și impună punctul de vedere, poate să se supere foarte tare și să încerce continuarea conversației prin noi agresiuni. Norma și cu mine am descoperit că dacă abordăm un ton blând și ne confirmăm faptul că ne-am recepționat reciproc opiniile, preocupările și așteptările, amândoi tindem să ne simțim mai bine, chiar dacă n-am rezolvat propriu-zis conflictul.

În cartea *For Keeps*, un soț observă: „E nevoie de o vigilență permanentă. Certurile se pot amplifica extrem de ușor. Se hrănesc chiar din propria substanță. Unul dintre noi se calmează pur și simplu, sau chiar ne calmăm amândoi [...] de foarte multe ori, cele mai mari certuri le avem pe subiectele cele mai banale."

În cazul nostru, și Norma, și eu ne-am dat seama că am stricat prea multe momente în care ne-am fi putut simți bine, certându-ne din cauza unor lucruri fără prea mare însemnătate. Am înțeles acest lucru conștientizând faptul că nu prea mai reveneam la „temele cutremurătoare" de ceartă, pe care le amânam până la întoarcerea acasă din concediu. Învață să

construiești în relația ta un scut similar împotriva amplificării conflictelor! Te va duce un pas mai departe pe drumul către relația optimă.

Invalidarea

Al treilea tipar comportamental de risc, care trebuie evitat, este invalidarea. Iată ce spun Markman, Stanley și Blumberg: „Invalidarea este un tipar comportamental în care un partener discreditează subtil sau fățiș gândurile, sentimentele sau caracterul celuilalt. Uneori, efectul, intenționat sau neintenționat, al unor astfel de comentarii este acela de a scădea stima de sine a persoanei vizate. Cearta devine uneori un atac la adresa caracterului. O altă formă subtilă de invalidare survine atunci când te aștepți ca partenerul să te laude pentru o acțiune pozitivă, dar el o ignoră și, în schimb, scoate în evidență o problemă minoră. Aceasta te determină, firește, să ascunzi cine ești și ce gândești, pentru că ar fi mult prea riscant să procedezi altfel. Firește că oamenii își ascund simțămintele cele mai profunde atunci când consideră că vor fi «înjosiți»."

Acesta este demonul ascuns într-un colț întunecos: teama atâtor oameni de faptul că partenerul le va ridiculiza cele mai profunde simțăminte, valori și dorințe. Dr. John Gottman, expert în relații de cuplu, spune că minimalizarea partenerului constituie cauza numărul unu și cea mai importantă a divorțului. Acest tip de conflict, numit de Gottman „dispreț", se află la polul opus respectului și valorizării partenerului. El se poate declanșa ori de câte ori simți că, într-un anumit fel, îi ești superior persoanei cu care te-ai hotărât să-ți împărtășești viața.

— Ai văzut ultimul film cu Brad Pitt? A fost grozav! Mi-a plăcut la nebunie!

— Doar nu vorbești serios! A fost oribil! N-ar trebui să i se dea voie să facă niște filme atât de tâmpite!

— Cum adică? Mie mi s-a părut impresionant. Și acum mă mai gândesc la mesajul lui.

— Mesaj?! Singurul mesaj transmis de film era în bicepșii lui Brad Pitt! Nu-mi vine să cred că ești atât de naivă încât să te captiveze intriga aia stupidă!

— Nu era stupidă! Era o poveste de dragoste!

— Las-o baltă. Nu pot vorbi cu tine. Ești la fel ca restul publicului neghiob!

Pentru a pune capăt invalidării în relația ta, exersează situația opusă: validarea. Validează-ți partenerul prin respect. Pentru mine, aceasta este cea mai importantă abilitate, de care ne vom ocupa în capitolul următor: abilitatea respectului. Ea funcționează atunci când asculți care sunt preocupările, valorile și convingerile partenerului și le validezi. „Nu trebuie să fii de acord cu partenerul tău ca să-i validezi sentimentele, spun Markman, Stanley și Blumberg. Validarea este un instrument puternic pe care-l poți folosi atât pentru a consolida intimitatea, cât și pentru a micșora furia și resentimentele."

În studiul *For Keeps*, o soție explică felul în care ea și soțul ei evită invalidarea: „Când îmi bat capul cu ceva și-i prezint lui problema, mă ascultă foarte răbdător. Nu spune «Bun, acum am să procedez altfel decât tine», deși eu văd că uneori într-adevăr procedează altfel decât mine. Asta-mi transmite ideea că prețuiește ceea ce spun. Am învățat unul de la altul, din neînțelegerile pe care le-am avut, tehnicile pe care le folosește fiecare, astfel că dacă el reacționează așa încât să avem un fel de teren de joc egal, situația nu e câtuși de puțin stresantă emoțional. E pragmatică, e practică, e o comunicare bună."

Și eu împreună cu soția mea am descoperit cât de subtil poate fi acest tipar comportamental. Ne-am trezit spunând lucruri mărunte, ca de pildă: „Zău așa, fii serios, e jalnic!" — comentarii aparent minore, pe care nici nu le-am băgat în seamă până când n-am început să conștientizăm cât sunt de distructive. Am făcut un pas înapoi și am ascultat cu adevărat felul în care ne vorbeam. Ne-am ascultat rostind aceste remarci minimalizatoare, ce ne-ar fi putut duce mai departe pe drumul sumbru al unei relații tot mai slăbite, fără ca noi să avem măcar idee cum am ajuns acolo! Fără ajutorul unor

cercetători în domeniul conjugal ca doctorii Markman, Stanley și Blumberg, omul căsătorit obișnuit, ca mine, nu și-ar da seama când alunecă într-o zonă primejdioasă.

Interpretările negative

Ultimul tipar comportamental distructiv din căsnicie, aflat pe lista noastră, nu este, în niciun caz, cel mai puțin important. El este un parazit emoțional ce se poate dezvolta pe lângă relația voastră, *pentru că lucrurile pe care le credem în sinea noastră afectează întotdeauna modul în care auzim și vedem.* Interpretările negative survin atunci când unul dintre parteneri crede în mod constant că motivele celuilalt sunt mai pronunțat negative decât în realitate. Gândește-te puțin: căsnicia ta ar putea să sufere din cauza unei interpretări negative cu privire la tine, interpretare nutrită în tăcere de partenerul tău chiar și acum, după luni, ani sau chiar decenii petrecute împreună!

Le spun participanților la seminariile mele că o interpretare negativă, împărtășită de multe femei, este aceea că soțul stă noaptea în pat și inventează modalități de a-și șubrezi căsnicia, în cazul celor mai mulți bărbați, nu este adevărat! Din experiența mea de până acum, știu că bărbații nu premeditează comportamentele distructive pe care le manifestă uneori în relația lor. Pur și simplu, ei nu-și conștientizează la fel de bine ca femeile „latura relațională". Desigur, nu mă pot pronunța în privința tuturor reprezentanților sexului masculin, dar experiența mi-a arătat că bărbații trec deseori cu vederea acele acțiuni mărunte, intime ce pot contribui la transformarea căsniciei într-un mediu al iubirii; dar asta nu înseamnă în niciun caz că sunt conștienți de scăparea lor. Soțiile trebuie să încerce să-și păstreze vederile largi și să înțeleagă că bărbatul obișnuit nu are aceeași „capacitate înnăscută" de a sesiza și de a cunoaște subtilitățile relațiilor intime, cu care par să fi fost binecuvântate mai toate femeile!

„Când gradul de perturbare a relației crește, interpretările negative creează un mediu al deznădejdii și demoralizării,

scriu Markman, Stanley și Blumberg. Ele se dovedesc extrem de distructive, parțial fiindcă sunt foarte greu de detectat și de contracarat după ce s-au integrat ferm în substanța unei relații. Acest caracter ingrat este înrădăcinat în modul de formare și de menținere a convingerilor despre ceilalți. [...] În relațiile perturbate, partenerii au tendința de a ignora lucrurile pozitive pe care le văd, atribuindu-le unor cauze cum ar fi întâmplarea, și nu unei trăsături pozitive a partenerului. Rezultatul interpretărilor negative constă în aceea că purtarea pozitivă a partenerului este privită negativ, în timp ce purtarea negativă este privită ca o extensie a defectelor de caracter, chiar dacă intenția propriu-zisă a fost pozitivă."

Interpretările negative sunt subtile, dar le poți auzi cum se strecoară în certuri, ca un ritm secundar constant. Observați interpretarea negativă a femeii (cum că soțului îi este rușine cu ea) în această ceartă ce pare a avea drept subiect o petrecere de Crăciun:

— Când e petrecerea de Crăciun la firma ta?, întreabă ea. Vreau să notez pe calendar.

— Ăă... nu știu, răspunde el. N-am de gând să merg.

— Cum adică? E singurul eveniment social organizat de firmă într-un an întreg! Nu vrei să mergi? Eu vreau să-i cunosc pe oamenii cu care muncești!

— Nu pricep de ce. Petrecerea nu iese niciodată bine, oamenii se poartă prostește... Aș prefera să stau acasă.

— Ți-e rușine cu mine? Spune, nu vrei să-i cunosc, așa-i? De ce nu? Ce-i în neregulă cu mine?

— Nu e vorba despre asta! Doar că n-am chef să merg. Am putea mai bine să plecăm undeva la sfârșitul acela de săptămână sau să facem ceva distractiv! Pe oamenii ăia îi văd în fiecare zi și mi-e de-a dreptul leha-mite de astfel de petreceri.

— Nu cred că ăsta-i motivul! Ți-e rușine cu mine și nu vrei să-mi spui! Crezi că nu-s destul de deșteaptă sau destul de frumoasă!

— Ce tot spui acolo?!

Interpretarea negativă nu este rostită de bărbat, dar soția o percepe și o amplifică. Fii mereu în alertă cu privire la modurile în care partenerul îți poate interpreta negativ comentariile. Ești hipercritic față de partener? Dacă da, oprește-te înainte să devină obișnuință! Urmărește cu vigilență dovezile care infirmă interpretarea negativă, în loc s-o întărească. De pildă, dacă soțul din exemplul de mai sus ar fi lăudat uneori înfățișarea soției sale ori i-ar fi cerut părerea într-o privință sau alta, ea ar fi putut folosi acele momente pentru a-și anula gândurile negative în conversația redată.

Atunci când te certi cu partenerul întrebuințezi vreunul dintre cele patru tipare comportamentale ce conduc la divorț? Te încadrezi în categoria celor ce bat în retragere sau a militanților, ești o persoană ce dă interpretări negative sau o persoană cu idei preconcepute distructive? Dacă așa stau lucrurile, recunoaște acest fapt, discută cu partenerul și hotărăște să-ți eliberezi relația de aceste practici periculoase!

Împlinirea unuia prin celălalt

Cheia înțelegerii motivului pentru care cele patru principale tipare comportamentale de risc pentru divorț sunt atât de vătămătoare constă în aceea că fiecare dintre ele dă naștere în sufletul oamenilor la o furie care, lăsată de capul ei zile, săptămâni sau luni întregi, otrăvește dragostea și slăbește mult căsnicia. Furia nu este distructivă dacă se reușește soluționarea ei rapidă. Dacă partenerii pot crea o atmosferă de siguranță, în care să se ocupe de motivele și de originile furiei lor, vor reuși să pătrundă în ultimele două niveluri de intimitate, cele mai profunde, și să descopere o căsnicie mai puternică, mai plină de iubire.

Vei fi uimit cât de ușor devine să-i împărtășești partenerului opiniile, preocupările, așteptările și țelurile tale după înlăturarea amenințării omniprezente a conflictelor nerezolvate, nesănătoase, distructive. Exersează împreună cu partenerul,

în fiecare zi, cele trei abilități pe care ți le voi prezenta. Când survine un conflict — ceea ce se va întâmpla, fără îndoială —, oprește-te, calmează-te, analizează-i adevărata origine și apoi du conversația mai departe. Ține minte: fiecare dintre voi este unic și deosebit, cu un set de însușiri proprii, care vă pot distanța sau vă pot apropia. Partenerul tău merită să te cunoască pe deplin, tot așa cum și tu meriți să-l cunoști pe deplin, închipuie-ți bucuria de a te simți în siguranță, așa încât să-ți împărtășești cele mai profunde sentimente și nevoi într-un mediu psihic ce-ți oferă securitate și respect și de a fi acceptat și prețuit pentru ceea ce ești. Am văzut cupluri din lumea întreagă evoluînd astfel; ți se poate întâmpla și ție.

În următoarele trei capitole vei învăța cele trei abilități fundamentale (respectul, ascultarea reflexivă și încărcarea „bateriei" partenerului prin iubire) care te pot duce de cealaltă parte a zidului, la cel mai profund și mai satisfăcător nivel al dragostei. Pentru a te propulsa dincolo de zidul conflictului, în lumea intimității adevărate și durabile ai nevoie doar de aceste abilități. Nu vreau să spun că viața ta se va transforma într-o mare grădină cu trandafiri. Obiectivul nostru nu constă în a petrece 24 de ore pe zi împărtășindu-ne sentimentele și nevoile. Dar îți pot garanta că nu te vei întoarce niciodată în închisoarea emoțională a vorbirii în clișee și despre fapte, după ce vei trăi pe pielea ta minunile aflate dincolo de zid.

Cum să accepți bucuros conflictul ca pe o ocazie prielnică și cum să înaintezi spre o mai mare intimitate

Care este secretul abordării eficiente a conflictului? Trebuie să înveți să-l privești ca pe o *ocazie prielnică*, pe care s-o accepți cu bucurie, și nu ca pe o confruntare ce trebuie evitată. Primul pas constă în a-ți lăsa la o parte armura emoțională, hotărârea fermă că „eu am dreptate, tu te înșeli", atitudinea

„faci cum zic eu, dacă nu, nu mai vreau să știu de tine!". Consideră conflictul un instrument cu ajutorul căruia să sapi mai în profunzime, nu un lucru de care să nu te apropii cu niciun chip, pe care să-l eviți, de care să fugi sau pe care să-l detonezi orbește.

Partenerii cu relații împlinite au învățat să abordeze eficient discuțiile în contradictoriu. Ei au aflat că uneori conflictul este inevitabil și că a te ascunde de el, a-l evita sau a-l nega nu duce decât la amplificarea lui. Au învățat să identifice reflexul „luptă sau fugi" în fața confruntării, să se oprească, să se calmeze și să-și analizeze acțiunile și vorbele. Ei nu văd confruntarea ca pe un atac, ci ca pe o ocazie de dezvoltare.

Acest nou mod de a privi conflictul ar putea să ceară o reprogramare integrală a reflexelor pe care le ai în situații conflictuale. Iată cum poți să faci acest lucru:

1. Gândește-te la aspectele de viață cu care tu și partenerul tău vă confruntați în fiecare zi: banii, copiii, comunicarea, sexul, rudele, împărțirea timpului, serviciul, întreținerea casei. Gândește-te la ele și la alte constante din viața ta. Aceste aspecte nu te privesc doar pe tine. Le administrezi împreună cu partenerul; deseori, ele sunt cele care dezvăluie diferențele dintre voi și vă aduc la diferite tipuri de conflicte.
2. Acum, gândește-te la aceste conflicte cotidiene ca la niște uși. Există câte o ușă pentru fiecare aspect ce survine în viața ta și a partenerului. La fel ca în cazul oricărei uși obișnuite, poți fie să dai cu capul în ea, fie să cheltuiești ceva timp și efort pentru a apăsa clanța și a trece pragul. Poate că-ți spui: „Gary, în timpul unei certe, singura ușă pe care o caut e aia pe care scrie *Ieșire!*" Dacă vei considera că toate aceste aspecte sunt ocazii de a atinge o mai profundă intimitate cu partenerul, și nu le vei privi ca pe obstacole, vei reuși să-ți faci relația să devină în fiecare zi tot mai profundă și mai mulțumitoare.

Când ne-am căsătorit, i-am spus soției mele: „Eu n-am să încerc să te schimb, nici tu nu încerca să mă schimbi." Am căzut de acord că oamenii nu se schimbă în felul ăsta. De asemenea, am convenit că ne vom supăra pe rând. Eu am sugerat că dacă ne-am înfuria amândoi în același timp, ar fi mai dificil. Avem neînțelegeri, dar în esență ne respectăm reciproc dorințele. [...] Știu că poate să pară ridicol, dar mie îmi face foarte mare plăcere să schimbăm idei și să vedem dacă nu putem diseca o problemă, cercetând-o în amănunțime. Poate că ea are niște idei foarte bune, la care eu unul nu m-aș gândi, la fel cum este posibil să am eu idei bune. [...] Relația noastră este una de învățare și se îmbunătățește cu cât învățăm mai multe.

Keith, care are o căsnicie fericită de peste 30 de ani, citat din *American Couples* (*Cupluri americane*), de Philip Blumstein și Pepper Schwartz

Anatomia unei certe: cele patru stadii ale conflictului

Înainte să-ți explic cele trei abilități care te vor duce la cele mai profunde niveluri ale intimității și-ți vor permite să ocolești cele patru principale tipare comportamentale ce duc la divorț, vreau să-ți prezint „anatomia" unei certe tipice. După ce vei vedea conflictul desfăcut în părțile sale componente, îți va fi mai ușor să-l controlezi și să-l folosești în favoarea ta. Este important să vezi conflictele așa cum sunt ele în realitate și să înțelegi cum se pot strecura cu o atât de mare ușurință în relația ta, provocând tulburări extrem de mari.

În cartea sa, *How to Bring Out the Best in Your Spouse* (*Cum să scoți la lumină ce are mai bun partenerul tău*), scrisă împreună cu Norman Wright, prietenul și colegul meu, dr. Gary Oliver, descrie „cele patru stadii ale conflictului": (1) diferențele acceptabile; (2) diferențele incomode; (3) izbirea de zidul

conflictului și (4) depășirea zidului conflictului. Trecând în revistă aceste stadii, am observat imediat că ele constituie o parte integrantă a traseului unui cuplu spre cele mai profunde două niveluri ale intimității.

Realitatea diferențelor

„Tu mă împlinești!", spunea personajul interpretat de Tom Cruise în filmul *Jerry Maguire*. Este un mod elegant de a exprima esența atracției dintre un bărbat și o femeie: deosebirile dintre ei. Diferențele erau cele care-i „întregeau" pe Jerry Maguire și pe partenera lui, Dorothy — nu ceea ce avea fiecare, ci elementele care-i lipseau și pe care le găsea în celălalt. Acele elemente îi „împlineau". Dar trei sferturi din film am urmărit o demonstrație a felului în care deosebirile au avut puterea de a-i îndepărta pe Jerry și pe Dorothy unul de altul.

Este adevărat că tocmai diferențele au dat naștere atracției dintre tine și partenerul tău. Amândoi căutați „împlinirea", nu delimitarea, iar deosebirile dintre voi constituie elementele ce pot completa *puzzle*-ul psihologic al fiecăruia. Am auzit cu toții despre atracția dintre contrarii. Ei bine, nu este o idee greșită. Diferențele sunt atrăgătoare, mai ales la început.

Dacă ofițerul stării civile s-ar fi oprit în timp ce oficia cununia voastră și ar fi întrebat: „Spuneți că vă iubiți, dar ce anume găsiți unul la celălalt?", probabil că ați fi început cu o listă de diferențe. Poate că tu ești o persoană introvertită, iar partenerul tău este extravertit. Poate că tu ai crescut într-o familie mică, foarte unită și ai tânjit mereu după camaraderia și comuniunea unui clan numeros, zgomotos și vesel, ceea ce, de altfel, ți-a și oferit partenerul. Poate că tu urmezi întotdeauna regulile, nu îndrăznești nici măcar o dată să treci strada prin locurile nesemnalizate și nu tai niciodată de pe o pernă eticheta de control pe care scrie „a nu se îndepărta", în timp ce partenerul tău este un rebel și nu se teme să-și testeze limitele.

Acordă-ți timpul necesar pentru a identifica deosebirile dintre voi. De obicei, ele sunt de două tipuri: universale și specifice.

- *Diferențele universale.* Între tine și partenerul tău există, în primul rând și cel mai important, diferențele universale de gen. Mai întâi sunt diferențele fizice evidente, dar ele constituie abia începutul. Gândește-te la câteva dintre diferențele psihice între sexe. Bărbaților le place să împărtășească fapte, femeilor le place să-și exprime sentimentele. Bărbații au tendința de a fi independenți, femeile tind să interacționeze. Bărbații stabilesc o comuniune desfășurând diferite activități, femeile stabilesc o comuniune vorbind. Intimitatea, pentru o femeie, înseamnă conversație și atingere; pentru cei mai mulți bărbați, intimitatea înseamnă simplul fapt de a se afla împreună cu cineva, chiar și în fața televizorului. Bărbații tind spre competiție, femeile tind spre cooperare. Ce diferențe universale de gen transpar cel mai evident în relația ta? Pune-le pe hârtie! Partenerul tău s-ar putea afla la polul opus față de majoritate! De tine depinde să descoperi realitatea.

- *Diferențele specifice.* Diferențele de gen sunt doar vârful aisbergului. Între tine și partenerul tău mai există nenumărate alte deosebiri, ce vă conferă unicitatea, individualitatea: diferențele privind filozofia de viață, diferențe de natură familială, de natură genetică, personalitate, ordinea la naștere, locul natal, gusturile în materie de orice, de la alimente și modă până la opinii politice. Care sunt diferențele specifice dintre tine și partener? Ești o persoană cheltuitoare, iar el, o persoană care economisește? Ești un vorbăreț, iar partenerul tău, un taciturn? Te îmbraci mereu după ultima modă, iar partenerul tău e o victimă neajutorată a capriciilor acesteia? Identifică diferențele dintre voi și pune-le pe hârtie!

Deosebirile au fost cele care m-au atras inițial la soția mea, Norma. Eram un ghem de energie și de intenții bune, adesea scăpat de sub control, când în viața mea a intrat un set uimitor de diferențe, numit Norma. Era atât de sclipitoare, atât de entuziastă, atât de încântată de orice! Entuziasmul față de viață ardea literalmente ca un foc în ochii ei. Când îi dădeam telefon, aproape că țipa: „O, Gary, bună!"

Asta m-a câștigat: *femeia aceea mă plăcea cu adevărat!* La acea vreme cam depășeam „limitele de viteză" din viața mea — „conduceam neglijent", s-ar putea spune, prin facultate. Nu eram omul pe care să te bizui; îmi venea greu să fac tot felul de lucruri fiindcă le lăsam întotdeauna pe ultima clipă. Norma m-a impresionat fiindcă știa să planifice, avea grijă la detalii, *reușea să termine ce avea de făcut*. O preocupa adevărul, ce era corect și ce nu, dreptatea. Mie, care crescusem într-o casă fără reguli, îmi oferea o foarte necesară senzație de calm și de ordine.

Ea mă împlinea. Dar iată evaluarea făcută de Norma asupra deosebirilor dintre noi, firește, diametral opusă față de cea alcătuită de mine:

> Una dintre principalele diferențe dintre noi, ceva ce am admirat foarte mult la Gary, era dorința lui de a ajuta oamenii. Și eu aveam într-o oarecare măsură dorința asta, dar nu atât de puternică. De asemenea, el e mai extravertit decât mine. Îi plac grupurile mari de oameni. La o petrecere, îi salută pe toți cei din încăpere, dar conversațiile pe care le poartă cu ei sunt de cele mai multe ori superficiale. Eu vorbesc cu o singură persoană și ajung s-o cunosc în profunzime. Gary are cu mult mai multă energie decât mine. Își face un program zilnic foarte încărcat, de la ședințe până la distracții, fără să piardă un minut. Eu mă mișc mult mai lent decât el. Când îmi făcea curte, surplusul de energie al lui Gary îmi părea un lucru minunat.

Acum, notează diferențele care te-au atras inițial la partenerul tău, completând graficul pe care l-am început în locul tău folosind propriul exemplu:

DIFERENȚE ACCEPTABILE

Diferențe	**Eu**	**Partenerul meu/ Partenera mea**
Tipul de personalitate	Foarte extravertit	Mai puțin extravertită
Stilul emoțional	Excitabil	Constant
Abilități organizatorice	Dezorganizat	Organizată
Atitudinea față de probleme	„Rezolvă cu orice preț!"	„Respectă regulile!"

Diferențe acceptabile *versus* diferențe incomode

După cum vezi, între tine și partener există nenumărate diferențe — unele universale, altele specifice. Deosebirile dintre voi sunt cele care v-au adus împreună, dar tot ele vă pot și distanța. Doar după ce înțelegeți setul specific de diferențe, tu și partenerul tău puteți ajunge să înțelegeți cu adevărat conflictul. Firește, problemele controversate sunt cele care-ți solicită atenția și-ți declanșează reflexele emoționale. Dar conflictul cu care te confrunți se reduce întotdeauna la diferențe și la nevoile neîmplinite, rezultate din ele.

Da, cu timpul, unele dintre acele deosebiri care ți-au părut atât de fermecătoare în perioada curtării pot ajunge să te calce pe nervi. Astfel, deși inițial au fost magnetul care atrage, ele pot deveni forțe ce resping. Gândește-te: toate acele lucruri care te-au atras la partener — personalitatea extravertită, atitudinea rebelă, stilul capricios — își pierd treptat farmecul, mai ales atunci când se lovesc de tendințele tale opuse. Și astfel te trezești într-un marș tot mai rapid spre zidul conflictului.

Asta s-a întâmplat și în cazul Normei și al meu. Spre exemplu, dorința mea de a ajuta oamenii, trăsătură aflată la început printre lucrurile care au determinat-o să se îndrăgostească de mine, a devenit mai târziu o problemă pentru ea:

> La o lună după ce ne-am căsătorit, dorința imensă a lui Gary de a-i ajuta pe oameni a ajuns să mă deranjeze, fiindcă am început să mă simt cam pe locul al șaselea sau al șaptelea pe lista lui de priorități. Cât timp îmi făcea curte nu-mi dădusem seama că programul lui încărcat, abundența de obiective mă vor face să mă simt neimportantă pentru el. Fiindcă n-am locuit împreună cu el înainte de a ne căsători, n-am înțeles ce mă vor face să simt mai târziu aceste lucruri. În perioada când mă curta îi găseam scuze, pentru că eram topită după el. Dar după ce ne-am căsătorit a început să mă doară rău de tot. Știam că e ceva complet în neregulă. Dacă ar fi continuat să mă lase pe o poziție inferioară în lista lui de priorități, ar fi fost extrem de greu să rămân cu el. Acum avertizez cuplurile că dacă există ceva ce-i irită cât timp își fac curte, să se aștepte ca lucrurile să devină de zece ori mai rele după ce se căsătoresc!

Măi, să fie! Evident, Norma a avut unele griji de care ar fi trebuit să ne ocupăm la scurt timp după căsătorie. Diferența între prioritățile noastre cotidiene, fermecătoare cât timp ne-am făcut curte, a devenit distructivă în căsnicia noastră, fiindcă o făcea pe Norma să simtă că importanța ei nu o plasează pe primul loc și nici măcar pe al doilea în programul meu zilnic. Eu n-am sesizat această suferință a ei, pentru că

rareori a abordat deschis subiectul. Iar dacă spunea câte ceva, o făcea într-un mod atât de iubitor și de blând, încât adevăratul sens îmi scăpa complet. Dar această chestiune a fost secundară față de o altă deosebire, și mai mare, dintre noi, care continuă să ne afecteze relația chiar și-n ziua de azi: diferența de atitudine cu privire la respectarea regulilor.

Normei și mie ne place să vizităm Silver Dollar City, care a fost votat în acest an drept cel mai grozav parc de distracții din lume; se află la doi pași de casa noastră, în apropiere de Branson, Missouri. Singura problemă este că și celorlalți oameni le place să viziteze parcul de distracții. Așa că de multe ori ajungem acolo târziu, din cauza programului meu gen „fă-le pe toate azi" și ne trezim că parcarea parcului este mereu arhiaglomerată. Fiind hotărât să ajungem la începutul unui anumit spectacol, de cele mai multe ori n-am chef să caut un loc de parcare.

Din fericire, cu vreo cinci ani în urmă, proprietarii parcului Silver Dollar City ne-au invitat la cină și ne-au spus cu amabilitate că ne putem lăsa mașina, doar cu acea ocazie, în parcarea angajaților. Mi s-a deschis atunci o lume complet nouă. Parcarea angajaților are și o cale de acces mai scurtă spre parcul propriu-zis și e de un milion de ori mai convenabilă decât lupta cu mulțimea din parcarea obișnuită. Așa că, după acea cină, de câte ori ne apropiem de parc, mă îndrept spre parcarea angajaților: nu mă pot abține!

— N-ai voie să parchezi aici, îmi spune de fiecare dată soția — Norma, cea care respectă mereu regulile — arătându-mi indicatorul. Citește ce scrie acolo, Gary! „Doar pentru angajați. Vă rugăm puneți permisul la vedere"!

Cândva, îmi admira stilul nonconformist, energic de a rezolva lucrurile. Asta era una dintre diferențele care ne definea. Dar acum, după 36 de ani de căsnicie, deosebirea devine uneori incomodă pentru amândoi. Norma este o femeie care respectă *întotdeauna* regulile; eu sunt un bărbat din perspectiva căruia regulile au fost făcute pentru a fi forțate sau chiar încălcate, dacă asta este legal în esență, acceptabil din punct de vedere social și convenabil pentru sarcina din momentul

respectiv. Așa că mă uit prin parcare și, de obicei, cu toate că mai sunt acolo mașini, nu e în niciun caz arhiplină. De multe ori suntem în întârziere și vrem să ajungem cât mai repede în parc. Mă gândesc: „Am mai parcat aici o dată, de ce n-am mai parca și altă dată?"

— De ce n-am voie să parchez aici?, o întreb pe Norma, jucându-mi rolul de rebel, de om care încalcă regulile, rolul care a atras-o inițial și care este profund înrădăcinat în caracterul meu.

— Pentru că așa scrie, Gary, chiar aici!, răspunde ea, păstrându-și rolul de persoană corectă, care respectă regulile, trăsătură care inițial m-a atras la ea și care este la fel de profund înrădăcinată în caracterul ei.

Așadar, deosebirea care ne-a apropiat la început — spiritul meu rebel și înclinația ei spre reguli și spre ordine — a devenit acum incomodă și, în plus, ne duce tot mai aproape de zidul conflictului.

Acum acordă-ți un răgaz pentru a nota propriile „diferențe incomode".

DIFERENȚE INCOMODE

Diferențe	Stilul meu	Stilul partenerului/ partenerei	Ceea ce simt
Spiritul	Rebel	Respectarea regulilor	Ea e prea obsedată de reguli și de detalii.
Personalitatea	Extravertit	Mai puțin extravertită	Uneori își ascunde simțămintele.
Stilul financiar	Econom	Cheltuitoare	Nu pot câștiga suficient ca să fac față cheltuielilor ei!
Stilul emoțional	Excitabil	Calmă, dar anxioasă	De ce-și face atâtea griji în legătură cu toate lucrurile ?

Lovirea de zidul conflictului

Odată ce ți-ai exprimat opinia, n-o mai poți retracta. Are o inerție proprie, care vă poartă, pe tine și pe partener, spre zid. Asaltându-ți toate simțurile, încingându-ți emoțiile, părerile tot mai intens exprimate vor încerca în cele din urmă să te convingă că e mai ușor să renunți la rațiune decât să le analizezi originea. Așa că ești condamnat să repeți la nesfârșit ciclul, executând acel dans nebunesc. Și aici sunt trei etape:

- *Remarcile critice.* O remarcă critică marchează începutul dansului. Neputând să accepte deosebirile, unul dintre parteneri sau amândoi formulează acuzații: „Uite ce-ai făcut!" „Cum poți fi atât de lipsit de îndemânare?"; „Uite cât de mult ai cheltuit!" Călătoria spre intimitate se oprește și începe duelul verbal. „Nu ești o persoană integră!"

- *Comentariile disprețuitoare.* Ele amplifică tensiunea remarcilor critice — și, crede-mă, etapa asta doare! Cuvintele par niște lovituri de pumn. „De ce nu poți face niciodată un lucru ca lumea?"; „De ce nu poți fi niciodată punctual?"; „Ești leit maică-ta/taică-tău/soră-ta/frate-tău!"

- *Întoarcerea la nivelurile aparent mai sigure.* Conflictul este dureros, astfel că un partener (sau amândoi) renunță, se retrage din conflict și revine la nivelurile mai sigure, ale superficialității — vorbirea în clișee și împărtășirea faptelor. La aceste niveluri superficiale, cuplul poate lâncezi zile, luni, ani sau chiar decenii înainte ca dansul să reînceapă.

În sceneta noastră recurentă din parcare. Norma se simte incomod la gândul de a lăsa „ilegal" mașina într-un anumit loc. Mi-a împărtășit părerea ei: „Pentru că așa scrie, Gary, chiar aici!" De fapt, vrea să-mi comunice: „Știi cât de important este pentru mine ca în viață să respectăm regulile!" Dar din cauza diferențelor noastre intrinseci, nu pot să-i accept

pur și simplu opinia și să trec mai departe. Prin simplul fapt de a pune în evidență diferența dintre părerile noastre, ea a atins, fără să știe, un buton de alertă din psihicul meu. M-a făcut să-mi cred amenințate valorile, sistemul de convingeri. Mă simt vulnerabil, expus; mă simt în defensivă și, drept urmare, nu dau înapoi. Contraatac. Provoc! Sunt capabil să amplific conversația până ajunge o ceartă în toată puterea cuvântului.

— De ce te îngrijorează atât de mult amănuntele?, mă răstesc, intrând pe un loc de parcare și propulsându-ne pe amândoi cu capul înainte spre zidul conflictului.

— Pentru că sunt de părere că e important să respectăm regulile, îmi răspunde ea, pe un ton care-mi sugerează că stric o seară cât se poate de agreabilă, chiar înainte să înceapă.

Soția mea îmi indică o parte a ghidului relației optime: sentimentele și nevoile ei unice, din substanța cărora sunt alcătuite cele mai profunde două niveluri ale intimității. Dar eu nici n-o mai aud bine, darămite să dau ascultare dorințelor ei. Mă înfurii! Amândoi ne-am exprimat părerea, dar mie nu-mi place părerea exprimată de ea. Cred că mi-a pus sub semnul întrebării nu doar atribuția de șofer și de „cel care parchează mașina", ci și atribuția de bărbat, de soț. A pus la îndoială ceea ce eu consider responsabilitatea mea de a face în așa fel încât să ajungem la timp acolo unde ne-am propus, cu orice preț! Furia și frustrarea mea tot mai mare îmi întunecă judecata, în asemenea momente, nu vreau să analizez și nici măcar să discut situația. Reflexul meu inițial este, pur și simplu, să *înving*.

— Sigur că există reguli, dar am mai parcat aici și altă dată! spun eu. Doar nu deranjăm pe nimeni, nu-i așa? Crezi că stăm în calea cuiva? Nu uita, proprietarii ne-au spus că putem parca aici.

Observă tonul meu: critic, aproape disprețuitor. Încerc să mă protejez pe mine însumi și propria vulnerabilitate, dar sunt prea speriat și prea încăpățânat ca să recunosc. Nu e ușor să rostești adevărul: „Draga mea, nu vezi că trebuie să te

minimalizez pe tine, să-ți ignor părerea și să parchez în locul ăsta interzis ca să-mi apăr poziția, părerea, propria valoare?" Totuși, în sinea mea, aproape că-mi mârâi pretextul: „Știu că Norma are dreptate, dar dacă recunosc că am greșit, nu mă mai pot numi bărbat!"

— Cred că ar trebui să cauți alt loc!, spune ea, fără să cedeze măcar un centimetru. Nimeni nu ți-a spus că poți parca aici de câte ori vrei. Nu ți s-a dat un permis de angajat.

— Bine, am să le cer o confirmare scrisă pentru data viitoare!, mă răstesc pe un ton sarcastic. Atunci ai să fii mulțumită?

Dar cu asta nu reușesc decât să mă apropii și mai tare de zid. Poziția mea — și anume, faptul că nu e nicio problemă să folosim o parcare cu restricții — a devenit o chestiune extrem de fierbinte, o diferență ce trebuie apărată. Așa că trec la următorul pas al dansului conflictului, disprețul, fluturând degetul acuzator sub nasul iubitei mele și folosind limbajul războinic al generalizării — „Tu întotdeauna...!"; „Tu niciodată...!"; „Ești leit maică-ta/taică-tău/soră-ta/frate-tău!"

— Tu faci întotdeauna ce spun indicatoarele, nu?, mă răstesc. Presupun că nu poți gândi cu capul tău!

Într-o ceartă, putem oricând să-i găsim partenerului defecte, nu-i așa?

— Ba da, pot gândi cu capul meu, replică ea, venind alături de mine în groapa cu noroi pe care conflictul ne-o oferă drept teren de luptă. Mă gândesc la ziua aia în care ai încălcat legea conducând pe marginea drumului, din cauza blocajului de trafic!

În clipa aceea, totul se prăbușește peste mine ca un cofraj cu ouă clocite: durerea, dezamăgirea, umilința. „Of, de ce am început tărășenia asta cu locul de parcare, când știu ce simte?", mă întreb. Dar acum e mult prea târziu. Nu mă pot întoarce spre ea să-i spun: „Draga mea, de ce ne certăm pentru un lucru atât de mărunt cum e locul de parcare?" Mândria nu mă lasă să-mi recunosc înfrângerea, iar ea e prea supărată din cauza purtării mele ca să mă conducă în direcția în care știe

instinctiv că trebuie să ne îndreptăm, aceea a nivelurilor mai profunde ale intimității.

Îmi închipui la ce se gândesc unii dintre voi: și-acum ce va face Gary? Iese din parcarea angajaților și face ceea ce o va mulțumi pe Norma? Dacă nu, cum poate folosi conflictul ăsta pentru a-și aprofunda iubirea și intimitatea? Bună întrebare. Pentru că dacă țin morțiș să dau cu capul de zidul conflictului, gândirea mea va decurge cam așa: Dacă eu pierd în cearta asta, Norma o să învingă în alte domenii ale vieții noastre, mai însemnate. Raționez că dacă-mi mențin fermitatea în chestiunea cu parcarea, voi trasa astfel o linie de demarcație ce va spune: „Nu încerca să mă controlezi, am nevoie să-mi păstrez independența și unicitatea." Și ce nătărău orb aș deveni! Pentru că în timpul unei certe aprige, eu, asemeni majorității ființelor umane, nu pot vedea poarta care m-ar duce, împreună cu soția mea, la nivelurile mai profunde ale iubirii și înțelegerii. Văd doar „roșu", mă gândesc doar la mine însumi și le permit emoțiilor mele să mă ducă înapoi la nivelurile superficiale ale intimității, în acel loc unde, pentru o vreme, nu există conflict, durere, vulnerabilitate... și nici speranță de dezvoltare sau de apropiere adevărată.

Ce poți face într-o asemenea situație? Cum poți crea un deznodământ cu doi învingători când se desfășoară un conflict de proporții?

Ei bine, aș fi putut să-i arăt Normei respect și să spun: „Bine, nu-i mare scofală!", apoi să mut mașina și să ne retragem în zona temporar securizată a vorbirii în clișee și a împărtășirii faptelor. Dar asta ar însemna doar prelungirea conflictului, nu utilizarea lui pentru a aprofunda înțelegerea.

Totuși, există speranță! Hai să începem prin a-ți aminti o ceartă care v-a dus, pe tine și pe partenerul tău, la zidul conflictului. Să luăm incidentul și să-l împărțim în etape individuale, folosind exemplul meu drept model.

LOVIREA DE ZID: DELIMITAREA ELEMENTELOR

Problema	Conflictul aparent	Conflictul ascuns
Unde să parcăm mașina	Respectarea sau încălcarea regulilor oficiale	A ajunge la timp la spectacol
Exprimarea opiniilor, preocupărilor și așteptărilor	*Eu:* „Nu face rău nimănui și am mai făcut asta și altă dată." *Ea:* „Toate regulile sunt la fel de importante și ar trebui să le respectăm."	*Eu:* „Am să fac orice pentru a ajunge la timp." *Ea:* „Este mai important să te supui regulilor decât să folosești soluția cea mai facilă."
Remarci critice	*Eu:* „De ce o preocupă atât de mult amănuntele, când nu e o chestiune importantă ?" *Ea:* „De ce nu poți face ceea ce trebuie ?"	*Eu:* „Am să mă simt vinovat dacă nu ajungem la spectacol în timp util. Va fi vina mea." *Ea:* „Nu vreau ca mașina mea să fie ridicată!"
Dispreț	*Eu:* „Nu poți gândi cu capul tău!" *Ea:* „Ești un recidivist în încălcarea legii !"	*Eu:* „Acum mă simt vinovat pentru întârziere și pentru că am sugerat să încălcăm regulile." *Ea:* „E jenant! Parcă ar spune: Eu sunt Gary Smalley și pot să parchez oriunde vreau! Asta mi se pare umilitor."
Retragerea într-un loc mai sigur	*Eu:* „Bine, bine! Oricum, nu-i așa mare scofală!" *Ea:* „Faci ce vrei!"	*Eu:* „Nu vreau s-o văd spumegând de furie toată seara din cauza asta!" *Ea:* „Nu-l pot face să priceapă."

Acum întreabă-te: Ce ați fi putut face, tu sau partenerul tău, astfel încât cearta să nu mai ia proporții? Ce ar fi putut spune el sau ea pentru a mă ajuta să mă simt mai în largul meu, astfel încât să-mi împărtășesc adevăratele sentimente și nevoi? Eu ce-aș fi putut face, la rândul meu, pentru el sau ea?

Ce v-ar fi permis amândurora să vă împărtășiți opiniile, să depășiți conflictul și să pătrundeți la nivelurile mai profunde de intimitate? Pentru soția mea și pentru mine, răspunsul a fost uimitor de simplu: am fi putut conveni să nu ne permitem niciodată să ne rănim reciproc la mânie. Am fi putut conveni că nu vom renunța la ideile proprii, ci vom înceta pur și simplu să vorbim când ne vom afla în conflict, până când furia se va potoli. Am fi putut hotărî să ne ocupăm mai târziu de problema în cauză, într-un mod foarte organizat și extrem de simplu, care să dea într-adevăr rezultate. Iar până atunci, vom *asculta* fără a reacționa și fără să abandonăm ori să schimbăm subiectul cât de repede posibil. Acum, că înțeleg aceste lucruri importante, pot să renunț la armură. Știu că pentru ea este important să respect regulile. Aș putea face acest lucru foarte simplu, parcând cu consecvență în locurile legale. Dar acest tip de gândire nu este benefic pentru amândoi, ca echipă. Ea este importantă, dar la fel și eu. Când dai cu capul în zidul conflictului, nu poți vedea altceva decât furia. Mintea începe să-ți joace feste. Uiți că ai mai fost în fața aceluiași zid și că n-ai putut să-l străpungi. În definitiv, cine n-ar deveni tot mai frustrat și mai descurajat? Și astfel, te întorci acolo unde furia te-a mai dus și altă dată — la clișee și la fapte —, în loc să înaintezi.

Trecerea dincolo de zid: înțelegerea, dezvoltarea și rezolvarea conflictului

De-a lungul etapelor tradiționale ale unei certe — inițiere, amplificare și abandonare —, puține cupluri vor reuși să vadă poarta din zidul conflictului, darămite s-o deschidă și să treacă prin ea. În capitolele următoare vei afla cum să ajungi dincolo de zid, folosind cele mai puternice tehnici din știința modernă a relațiilor de cuplu. Trecerea la nivelurile profunde — destinația ghidului relației optime — se face mai ușor decât crezi. Dar să rămâi acolo este aproape imposibil, dacă

nu înțelegi știința conflictului. Înainte de a trece la soluție trebuie să înțelegi pe deplin problema.

Acum, că ai identificat minele antipersonal ale conflictului — deosebirile dintre tine și partener —, a sosit timpul să le dezamorsezi. Mai întâi trebuie să înțelegi faptul că diferențele ne împiedică să vedem și să recunoaștem ce înțeleg și ce simt partenerii noștri. Te lovești cu capul de zid fiindcă *sentimentele* cuiva nu sunt înțelese și *nevoile* cuiva nu sunt împlinite. Asta-i tot! E simplu într-adevăr. Pentru a găsi poarta din zidul conflictului și a trece prin ea împreună cu partenerul trebuie să înțelegi mai întâi ce ascunde acest zid.

Pregătind această carte, am cercetat, pe parcursul unui an, peste 3.000 de cupluri căsătorite și am descoperit că există motive fundamentale pentru care soții se ceartă. Fiecare dintre motive se leagă de o nevoie neîmplinită a unuia dintre parteneri sau a amândurora. În următoarele câteva capitole îți voi arăta cum poți folosi cele trei abilități ale relațiilor optime — respectul, ascultarea reflexivă și încărcarea „bateriei nevoilor" partenerului prin iubire — pentru ca aceste nevoi omenești esențiale ale voastre să fie împlinite. Conflictele sunt inevitabile, dar dacă înveți să-i împlinești nevoile partenerului, vei reuși să împiedici cel mai distructiv tip de conflict — cel rezultat din nevoile neîmplinite — înainte să-ți poată slăbi căsnicia. Folosind cele trei abilități, vei putea să elimini această primejdie și să atingi cele mai profunde niveluri de intimitate și cea mai mare mulțumire în cadrul relației tale de cuplu.

Să pășim acum dincolo de poartă, dincolo de zidul conflictului și să trecem la treabă!

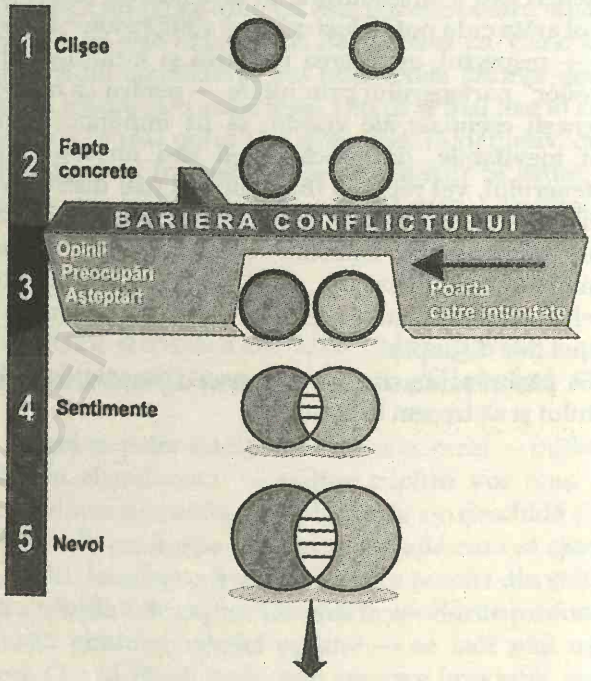
BCU IASI

5

CONSIDERAȚIA: PRIMA ȘI CEA MAI IMPORTANTĂ ABILITATE

ABILITATEA NR. 1

Considerația



BCU IAȘI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Presupun că de-acum vrei să ieși din lumea rece din punct de vedere afectiv și pustie din punct de vedere intelectual a vorbirii în clișee și în fapte. Sper că ești dispus să-ți lași deoparte armura emoțională, să vezi conflictul ca pe o ocazie prielnică, pe care s-o explorezi, nu ca pe un obstacol ce trebuie evitat. Dar cu siguranță că privești lung zidul conflictului, la prima vedere incredibil de descurajant, ce te desparte de nivelurile mai profunde ale intimității și te întrebi: „Cum pot să trec de partea cealaltă? Există o cheie sau o parolă care să-ți permită să te bucuri cu adevărat de o mai mare intimitate?"

Ei bine, principiul simplu și totuși incredibil de puternic al relației optime poate fi rezumat într-un singur maiestuos cuvânt: *considerație*. **Considerația deschide poarta către nivelul al patrulea și al cincilea al intimității.** Și este o cheie extraordinară! Nicio relație de iubire nu durează în lipsa ei. A devenit un precept atât de important în știința relațiilor de cuplu, încât practic toți experții maritali par să spună același lucru: „Acordă considerație, căci dacă nu..." în cercetările sale, dr. John Gottman, expert în relații de cuplu, a constatat că manifestarea considerației constituie în asemenea măsură temelia abilităților relaționale optime, încât el poate acum să anticipeze divorțul cu o precizie de 100% dacă unul dintre parteneri nu-i mai acordă considerație celuilalt. „Poți să înveți oricâte abilități conjugale vrei, dar fără cinstire, respect și admirație [termeni sinonimi cu considerația] nu merge." Dr. Scott Stanley scrie: „Nu cunosc nicio relație durabilă de iubire în lipsa considerației. Manifestarea considerației într-o relație e ca benzina: cu cât e mai puțină benzină în rezervor, cu atât relația va fi mai puțin satisfăcătoare."

CONSIDERAȚIE.

Îți amintești cuvântul, nu-i așa? Probabil că l-ai rostit, sub forma legământului, în ziua când te-ai aflat în fața altarului: „Să-i arăt iubire, considerație și prețuire." În acel moment, ți s-a înmânat cheia regatului intimității. Dar cel mai adesea, în ziua nunții, atenția omului se concentrează asupra cuvântului *iubire*, nu asupra celorlalte două, care-i urmează în legământ.

Și totuși, exact acele cuvinte cărora nu le acorzi atenție — *considerație* și *prețuire* — sunt, practic, îndrumări menite să te ducă la destinație: intimitatea și iubirea mai profundă.

În acest capitol vom urma lecțiile înscrise în inima tuturor femeilor. În cei 30 de ani de cercetare, purtând discuții cu femei de pretutindeni și din toate categoriile socio-profesionale, n-am întâlnit niciuna care să nu-și dorească în mod firesc o relație mai bună și care să nu știe instinctiv ce trebuie făcut pentru a ajunge acolo. După cum am remarcat, ori de câte ori întreb ce reprezintă o relație bună, comunicarea se află întotdeauna în capul listei. Considerația este esențială în comunicare. Chiar și în cele mai sumbre situații, când pare să nu mai existe speranță, considerația poate reînvia ceea ce s-a pierdut cândva. În acest capitol vei învăța cum să folosești abilitatea *considerației* pentru a trece prin zidul ce desparte ceea ce este superficial de ceea ce este profund în relații.

Vei învăța să folosești considerația pentru a crea un progres consistent în relația ta — ceea ce, în definitiv, este experiența pe care știu c-o aștepți. Ești pregătit pentru un progres, nu-i așa? Ai făcut deja un drum considerabil de-a lungul atâtor pagini și ești pregătit să treci de cealaltă parte a zidului, să vezi în sfârșit lumea pe care am descris-o și despre care am discutat! N-ai cumpărat cartea asta ca să ai parte de o predică, ai cumpărat-o pentru că ți-a promis ceva. Achiziționarea ei seamănă cu a cumpăra un bilet de drum, iar destinația este comunicarea intimă, intimitatea reală — nu aștepți să te scuture cineva ușurel de umeri, nici să-ți stimuleze moderat celulele nervoase, ci speri să ai parte de un cutremur emoțional de proporții. Ai vrut un progres real, indiscutabil, astfel încât tu și partenerul tău să vă priviți și să vă întrebați cum ați putut trăi fără el.

Acest tip de progres se află la îndemâna ta! Abilitățile pe care le voi prezenta în următoarele trei capitole — considerația, ascultarea reflexivă și încărcarea „bateriei nevoilor" partenerului prin iubire — te vor ajuta să treci dincolo de zidul conflictului și să atingi cele mai profunde niveluri ale intimității. Aceste trei abilități sunt încununarea activității mele de

o viață, calea cea mai eficientă spre cea mai profundă iubire din câte am întâlnit până acum. Odată stăpânite, ele te pot conduce la progresul pe care-l dorești. Repet: nu sunt singurele abilități folosite în relațiile reușite; cu ele se începe și multor cupluri le vor fi suficiente pentru a ajunge pe tărâmul făgăduinței, al relației optime.

Ce este considerația?

De-a lungul celor 30 de ani de cercetare ai mei, cuvântul *considerație* a constituit o temă atât de frecvent întâlnită — și în studii, și în interviurile cu cupluri —, încât mi-am dedicat viața studierii lui. În fiecare dintre cele 13 cărți pe care le-am scris am examinat exhaustiv considerația ca abilitate necesară pentru a atinge cele mai profunde niveluri ale intimității. Dar anul acesta mi-am dat seama că n-am prezentat niciodată detaliat pașii practici prin care *se acordă considerație*. În capitolul de față aș vrea să fac tocmai acest lucru: să-ți arăt cum să folosești considerația, cea mai puternică dintre abilitățile relației optime, astfel încât relația ta de cuplu să atingă cele mai profunde niveluri ale intimității.

Există trei etape principale în manifestarea considerației:

1. Hotărârea de a-i acorda considerație partenerului;
2. Alcătuirea unei liste cu însușiri demne de respect;
3. Declararea listei și expunerea ei, astfel încât s-o vadă toți.

După ce vei termina de citit acest capitol — din care trei sferturi se ocupă cu importanța critică a „hotărârii" de a-i acorda considerație partenerului, iar un sfert cu „modalitatea de a-ți manifesta considerația" —, vei înțelege că odată ce decizi să-ți arăți considerația, modul de a face acest lucru devine aproape o a doua natură. Pe primul plan se află decizia esențială de a acorda considerație; după aceea vei ști și cum să procedezi.

Să examinăm în continuare etapele, pe rând.

Primul act al acordării considerației: hotărârea

Acordarea considerației este, în primul rând, o hotărâre. Este simpla decizie de a-i acorda unei persoane o mare valoare, semnificație și importanță, de a o privi ca pe un dar neprețuit și de a-i oferi în viața ta un loc demn de cel mai mare respect. Dragostea înseamnă să pui în practică această hotărâre. Cu alte cuvinte, considerația este un dar pe care-l facem altora. Nu constituie plata pentru acțiunile lor, nici nu depinde de emoțiile noastre. Îl respecți pe celălalt indiferent dacă-i place, dacă vrea sau dacă merită. Îi aduci cinstire, asemeni unui titlu onorific. Îi acorzi considerație persoanei iubite pur și simplu pentru că trăiește și respiră, nu pentru că a făcut ceva ca să merite acest lucru. Pur și simplu, e o decizie pe care *tu o* iei. Vei vedea în scurt timp cum considerația acordată partenerului dă viață cuvintelor „te iubesc": ea pune această afirmație în acțiune.

Îi mai ții minte pe stomatolog și pe soția lui, perechea ce făcuse un acord nerostit de a comunica doar în fapte? Mai ții minte cum relația lor a coborât în banalitate și-n disperare, până când soția s-a săturat într-atât, încât și-a făcut bagajul, hotărâtă să plece? „Încercam mereu să-i captez atenția, să fac parte din preocupările lui: supravegherea grătarului la o sărbătoare organizată de biserică, participarea la cutare sau cutare întrunire, înscrierea în cutare sau cutare comitet, își amintește soția. Încercam să-l controlez, să intru în viața lui. Consideram că face prea multe și că petrece prea puțin timp împreună cu noi. În cele din urmă, mi-a ajuns până peste cap!"

Abia când soția și-a formulat frustrarea într-o imagine verbală, a reușit și el să înțeleagă că starea relației lor putea fi asociată cu o infecție dentară ajunsă atât de aproape de inima ei, încât era pe punctul de a o ucide. Ar fi putut soția să-și trezească soțul absent afectiv din adormirea lui autoimpusă și să-l facă să vadă lucrurile așa cum erau ele în realitate? Da, dar relația lor a început să se schimbe abia după ce el a luat

hotărârea conștientă de a-și manifesta considerația față de soție și familie — mai presus de nenumăratele activități cu îndeplinirea cărora își petrecuse atât de mult timp. Chiar și atunci soția s-a îndoit de el, crezând că vorbele lui sunt doar promisiuni goale. Dar bărbatul i-a demonstrat că o iubește cu adevărat, nu oferindu-i lucruri materiale, ci făcându-i cel mai mare dar pe care un om i-l poate face altuia: arătându-i considerație.

Considerația reprezintă nu doar primul pas spre iubire, ci și cel mai important principiu în construirea unei relații intime. Definiția propriu-zisă a considerației este următoarea: „A manifesta preferința pentru o persoană, conferindu-i o mare valoare." Când îi acorzi partenerului considerație, îți spui: „Sunt căsătorit cu o persoană extrem de valoroasă. Iau hotărârea de a o considera chiar mai importantă decât mă consider pe mine însumi." Considerația este țelul, premiul, speranța pe care i-o dăruiești partenerului. Nimeni nu atinge perfecțiunea, dar acea speranță se află mereu în fața ta; îți ghidează relația și o reglează. După cum am constatat, considerația poate fi un memento: mă face să vreau să vindec orice vătămare aș fi adus relației mele, pur și simplu pentru că-mi cinstesc partenerul. E ca un semnal luminos ce pâlpâie în fața mea, amintindu-mi să pun cât mai multă considerație în vorbele și-n faptele mele. Când fac o greșeală — ceea ce, firește, ni se întâmplă tuturor —, simțul onoarei mă îndreaptă din nou spre temelia iubirii mele, care constă, în esență, din a mă purta cu considerație față de partener.

Odată ce hotărăști să-ți cinstești partenerul și relația mai presus de orice, practic cauți o poartă în acel zid al conflictului, având în mână cheia considerației. Când înțelegi și-ți manifești considerația, poți nu doar să identifici poarta, ci s-o și deschizi. În ciuda deosebirilor dintre voi și a conflictelor spre care pot conduce ele, considerația te poate purta spre nivelurile profunde ale intimității.

În relațiile de cuplu, considerația nu este doar importantă, ci absolut crucială! Fără ea nu poți obține intimitatea; mai

mult decât atât, în lipsa ei este imposibil să creezi chiar și o relație *funcțională!* Considerația trebuie să fie centrul relației. Nu-i o capacitate greu de obținut și de exersat; dimpotrivă, odată ce iei hotărârea conștientă de a-ți cinsti partenerul mai presus de orice altceva, vei vedea cât de simplu este. Pentru început, e nevoie doar de o hotărâre — una pe care trebuie s-o iei acum. Primul pas spre manifestarea considerației în relația ta constă în a decide că partenerul este important.

În cartea ei deschizătoare de drumuri, *You Just Don't Understand (Tu pur și simplu nu înțelegi)*, Deborah Tannen prezintă ceea ce-și doresc cu adevărat femeile. Citind-o, am sesizat indicatoarele ghidului relației optime. Iată un paragraf important: „Discutând despre romanul ei, *The Temple of My Familiar (Templul lucrurilor mele familiare)*, Alice Walker explică faptul că un personaj feminin se îndrăgostește de un bărbat fiindcă-l vede ca pe o «ureche imensă», scrie Tannen. Walker a remarcat în continuare că, deși oamenii cred că se îndrăgostesc în virtutea atracției sexuale sau a altei forțe, «în realitate, căutăm o persoană care să ne audă». [...] Mai presus de orice, ne dorim să fim auziți — dar nu numai să fim auziți și atât. Ne dorim ca vorbele noastre să fie prețuite, înțelese — să se audă ceea ce considerăm noi că spunem, ceea ce știm că gândim. O mai bună înțelegere a modurilor în care femeile și bărbații folosesc limbajul ar trebui să determine o scădere a frecvenței protestului: «Tu pur și simplu nu înțelegi!»"

O *ureche imensă!* în asta constă esența considerației: capacitatea de a asculta, cu urechile și ochii noștri reflectând valoarea imensă pe care le-o atribuim partenerilor noștri, capacitatea de a asculta fără mânie și de a acționa în funcție de ceea ce am auzit. Într-acolo ne îndrumă ghidul: nu spre bani, spre succes în carieră sau spre bunuri materiale, ci spre acțiunea simplă, cu desăvârșire dezinteresată și simplă, de a asculta și de a înțelege o persoană extrem de valoroasă. Nu-i stă în fire unei femei să se lase jignită, descurajată, respinsă sau ignorată. Ea tânjește după respect și e mereu gata să-l ofere. Dacă-ți dai seama că aceasta este principala îndrumare

a ghidului relației optime, poți începe să folosești considerația ca pe o unealtă cu care să spargi zidul conflictului și să ajungi la cele mai profunde două niveluri ale intimității. Datorită manifestării considerației tale, tu și partenerul vă veți simți în siguranță și veți putea să vă dezvăluiți și să vă afirmați așa cum sunteți, într-o atmosferă de respect.

Dar suntem condiționați să credem exact contrariul; primii ani ai căsniciei mele poartă povara acestei greșeli de judecată. La începutul căsniciei, credeam cu încăpățânare că sunt pe cale să devin soțul visurilor Normei: o personalitate puternică, un om de afaceri cu succes, capabil să-i ofere tot ceea ce-și dorește. Am avut urechile astupate — și, în consecință, capacitatea de a-mi manifesta considerația blocată — până când am luat hotărârea conștientă de a-mi prețui soția mai presus de toate celelalte lucruri din lume.

Acea decizie unică m-a dus la destinația indicată de ghidul relației optime: intimitatea autentică și durabilă cu soția mea.

Pentru partenerul nehotărât: manifestă-ți considerația, că de nu...

Partenerii care încă nu s-au hotărât să-și manifeste considerația sunt ușor de identificat, mai puțin de către ei înșiși. Ei sunt acei soți sau acele soții cufundați într-o negare atât de profundă, încât abia când văd valizele partenerului înșirate în hol se trezesc și-și dau seama ce s-a petrecut chiar în casa lor. Cunosc foarte bine scenariul — aproape că mi s-a întâmplat și mie. Dacă m-ai fi oprit pe stradă și m-ai fi întrebat dacă respect legământul cununiei — de a-mi iubi, respecta și prețui soția —, aș fi răspuns: „Sigur că da!" Dar respectam zece alte lucruri exterioare mai presus de ea. Da, îmi iubeam soția, dar nu cunoșteam importanța critică a faptului de a-i *arăta considerație*. Prin acțiunile, vorbele și faptele mele nu-i ofeream ei un statut prioritar, ci altor zece

factori — muncă, sport, activități în comunitate. Da, viitorul expert în relații de cuplu era invalid în propria relație de cuplu, până când a învățat să-și manifeste considerația!

Să ne gândim la soții Smalley, proaspăt căsătoriți, în prima zi de Sfântul Valentin pe care o petreceau împreună, cu 35 de ani în urmă. Norma, care lucra la vremea aceea ca profesoară, pregătise o sărbătoare sofisticată pentru acea primă zi de Sfântul Valentin. Până atunci nu preparase niciodată friptură de vită la cină, dar a învățat s-o facă pentru acea seară magică; de asemenea, a transformat mica noastră sufragerie într-un port romantic, cu față de masă nouă, cu lumânări, cu inimioare din carton, mă rog, tot tacâmul.

Majoritatea bărbaților aflaseră că e ziua Sfântului Valentin din panourile, reclamele și felicitările expuse în magazine. Dar eu, nu. Habar n-aveam! Nu pregătisem nimic. Pe la 2 după-amiaza am sunat acasă.

— Bună, iubito! Diseară am un meci de baschet la facultate. La ora 6. Vii să mă vezi jucând?

La celălalt capăt al firului s-a lăsat o tăcere mormântală.

— Știi ce zi e azi?, m-a întrebat ea încet.

— Ăă...nu!

— E Sfântul Valentin și ți-am pregătit o cină specială. Am muncit la ea toată ziua!

Știam că am dat de necaz, dar n-aveam cum să lipsesc de la meci! Așa că am dat frâu liber primei reacții, fără să mă gândesc, darămite să mai și ascult, apărând dorințele *mele* și programul *meu*. Am făcut o afirmație jignitoare, care continuă să mă bântuie și după 35 de ani:

— Le-am promis băieților că mă duc, am zis. N-au destui jucători ca să joace fără mine. Lasă cina așa cum e și ne ocupăm de ea când vin eu diseară acasă!

Astăzi, cuvintele astea mă fac să mă crispez. Nu-mi amintesc cum a reacționat ea la acea replică absolut jignitoare, dar, într-un fel, credeam că totul era în regulă când am încheiat convorbirea. În seara aceea am ajuns acasă pe la ora nouă fără un sfert. Norma nu venise la meci.

— Hei, iubito, știi ceva? Am câștigat! am strigat eu, dând buzna în bucătărie.

Niciun răspuns din partea Normei.

M-am uitat în jur. Aerul era plin de aroma fripturii de vită, dar în sufragerie era beznă și tăcere.

— Ce avem la cină?, am întrebat-o.

Ea s-a întors cu spatele, fără să-mi răspundă.

Atunci am văzut friptura care se răcise, lumânările topite, inimioarele din carton care căpătaseră un aer jalnic. Acolo, pe masă, în întuneric, rece, se afla relația dintre mine și soția mea, o femeie care mă respecta din instinct, o femeie care muncise toată ziua ca să-mi dovedească iubirea și considerația ei, o femeie pentru care respectul era la fel de firesc ca respirația. Norma, la fel ca femeile din întreaga lume, înțelegea instinctiv că relațiile presupun ceremonie — decorațiuni, lumânări, felicitări de Sfântul Valentin, sentimente — și nu doar subzistență.

— Nu putem s-o încălzim?, am întrebat-o.

Stricasem sărbătoarea de Sfântul Valentin, dar, mai rău, îmi jignisem soția. Îi demonstrasem, prin acțiunile mele, că respect mai mult jocul de baschet decât cea mai sfântă zi a dragostei. Nici acum, după 35 de ani, Norma nu se poate gândi la acea întâmplare fără să simtă că-i vine rău. A fost nevoie de multă muncă și de multă învățătură despre priorități și despre cum să-mi manifest considerația față de partenera mea ca să vindec rana pe care o provocasem în ziua aceea și pe care am accentuat-o în primii ani de căsnicie. Deși atunci nu-mi dădeam seama, multe dintre lucrurile pe care le făceam n-o jigneau numai pe Norma, ci și căsnicia noastră.

Vreme de câțiva ani, ne-am tot izbit și ne-am tot depărtat de zidul conflictului. Norma spera mereu că voi vedea lumina, dar treptat acea speranță a început să moară. Ea vedea cum visul unei căsnicii care s-o facă să se simtă împlinită și respectată — destinația ghidului relației optime — se depărtează tot mai mult. Bănuiesc că a început să-și exprime sentimentele și nevoile prin vorbirea interioară, fiindcă eu nu

eram disponibil pentru ea nici emoțional, nici fizic. Dar într-o zi, cam după cinci ani de la căsătorie, am intrat în sufragerie la sfârșitul obișnuitului lung program de muncă, strigând ca de obicei: „Bună, iubito, am venit!", și rezultatul celor cinci ani confuzi de izbit în zidul conflictului m-a pocnit drept în față.

Credeam că dragostea e un joc și că, la fel ca mai toate jocurile, forța reprezintă singurul mod de a câștiga. Cât de amarnic mă înșelam! Oamenii trebuie să rămână consecvenți cu ei înșiși și trebuie să fie respectați pentru lucrurile care-i deosebesc de ceilalți, pentru individualitatea lor. Dar, firește, nu știam acest lucru. Îmi petrecusem primii ani de căsnicie încercând fără oprire s-o conving pe Norma că părerile mele și trăsăturile mele definitorii sunt superioare față de ale ei. Fiindcă mă iubea și voia să evite conflictele, ea a încercat să vadă lucrurile prin perspectiva mea. Dar treptat a devenit tot mai posomorâtă. Și-a pierdut spiritul, scânteia. Suferea de stări depresive și uneori devenea rigidă, ceea ce o făcea să nu mai reacționeze într-un mod plin de iubire. Uneori devenea rece. Încercând s-o schimb, practic i-am sufocat adevărata fire. Am pierdut ceea ce-mi plăcea mai mult la partenera mea: individualitatea ei, scânteia, diferențele care-i confereau unicitatea.

Dar am observat acest lucru abia în seara în care simpla reacție a Normei la replica mea de fiecare seară, „Bună, iubito, am venit!", mi-a solicitat neîntârziat atenția. Recent, dr. Gary Oliver mi-a spus că ori de câte ori un om îl controlează pe altul în asemenea măsură încât cel controlat nici măcar nu mai știe cine este, creează o rețetă a dezastrului. Poate că persoana controlată pare mulțumită, liniștită și supusă, dar e doar o liniște temporară. În maximum cinci ani va exploda. În seara când Norma a ajuns la acel punct, am năvălit în sufragerie cu obișnuitul „Bună, iubito!", iar ea mi-a dat de înțeles că, în fine, s-a săturat până peste cap.

Mi-a *ignorat* sosirea. Expresia de pe chipul ei ar fi trebuit să-mi sugereze sub ce povară se cocoșează, câtă greutate

poartă în spinare. Dar tot nu mi-am dat seanna. Am rugat-o să-mi spună ce o deranjează și, în cele din urmă, mi-a destăinuit adevărul gol-goluț, cutremurător, același adevăr care l-a zdruncinat pe stomatologul din orașul meu natal, bărbatul care respecta orice pe lume mai presus de soția sa.

— Gary, simt că pentru tine orice pe lumea asta e mult mai important decât mine!, mi-a spus Norma.

Apoi a enumerat pe nerăsuflate un șir de lucruri pe care credea că le prefer înaintea ei: activitatea de consiliere, meciurile de fotbal, televizorul, ziarul, prietenii, pasiunile, activitățile din timpul liber.

— Gary, eu petrec ore întregi în bucătărie, dar nu aud niciodată o vorbă de mulțumire de la tine! Trimit copiii la bonă, pregătesc special pentru tine o cină cu lumânări, și sună telefonul, tu răspunzi și spui: „A, nu făceam nimic important, cinam, atâta tot. Sigur, vin imediat!" Apoi îmi ceri să-ți țin mâncarea caldă în cuptor și pleci!

Asta m-a dezmeticit. Încercam să devin expert în materie de relații, să învăț cuplurile cum să creeze relații optime, când propria căsnicie se degrada constant! M-am simțit brusc epuizat și m-am prăbușit literalmente pe un fotoliu. Am întrebat-o:

— Iubito, spune-mi ce crezi că merge anapoda în relația noastră?

Ea s-a depărtat de mine, cu ochii plini de lacrimi.

— A, nu! N-ai să mă convingi să-ți spun ce simt și pe urmă să transformi totul într-o nouă predică despre greșelile mele!

Am coborât vocea și am implorat-o să-mi spună. I-am promis că nu-i voi ține predici, ci c-o voi asculta cu adevărat, în sfârșit. În cele din urmă, și-a deschis inima și a scos la iveală adevărul dureros: cât de mult o răneau acțiunile mele. Și cu toate că-mi mai spusese aceleași lucruri de sute de ori, în seara aceea mi s-au imprimat în minte. Am ascultat, am ascultat cu adevărat, iar asta mi-a schimbat viața. Am făcut atunci o promisiune, un legământ pe care-l respect până-n ziua de azi:

că-mi voi prețui soția mai presus de orice altceva și că-mi voi demonstra considerația și devotamentul față de ea prin vorbe și prin fapte, în fiecare zi.

În momentul acelei decizii, al acelei declarații, am descoperit forța inerentă a considerației. Dar nu ajungea doar să recunosc cuvântul ca atare; trebuia să *hotărăsc* să-mi respect soția și să *demonstrez* hotărârea prin vorbele și prin faptele mele. Atunci nu mi-am dat seama, dar acum înțeleg ce s-a întâmplat. Am început să ne mărim reciproc valoarea, împreună, ca o echipă. Începând din acel punct, vorbele și faptele unuia față de celălalt s-au schimbat. Ne mai certăm și ne mai rănim chiar și în prezent, dar acum astfel de lucruri sunt doar furtuni temporare — deoarece considerația pe care ne-o acordăm reciproc este permanentă, este temelia relației noastre. De fiecare dată când facem o greșeală sau o gafă, așa cum se întâmplă oricui, urmărim firul luminos al considerației până în esența sa: relația noastră de iubire.

Considerația în acțiune: respectă deosebirile dintre tine și partener

Să respecți lucrurile pe care le ai în comun cu partenerul e ușor. Dar numai asta nu înseamnă considerație. A arăta considerație înseamnă a recunoaște, a respecta și a iubi trăsăturile specifice ale partenerului, care-l fac să fie diferit de tine.

Să-ți descriu o imagine verbală: gândește-te la cel mai profund nivel al intimității ca la o încăpere, o cameră mare, spațioasă, un loc care există în adâncurile fiecăruia dintre noi, acolo unde se află sentimentele și nevoile noastre. Gândește-te că e camera ta din copilărie, acea lume preferată, intimă în care tot ceea ce aveai era lipit pe pereți și împrăștiat pe dușumea, locul în care trăiai atât de intens, încât te puteai defini prin conținutul său.

E locul căruia îi spui „acasă".

În copilărie, când îți invitai prietenii acasă la tine, primele cuvinte cu care îi întâmpinai erau cu siguranță: „Hai în camera mea!" Desigur, prin asta înțelegeai mai mult decât atât; de fapt, spuneai: „Vino în universul meu și hai să-ți arăt cine sunt!" Copiii pătrund unul în camera altuia cu o senzație de mirare și descoperire, respectând diferențele, care sunt extrem de vizibile — jucării, afișe, fotografii. Partenerii, în primele stadii ale relației, tind și ei să-și ofere foarte ușor unul altuia cheia de la camera personală. Amintește-ți când îți curtai partenerul: îți manifestai considerația față de el în mod constant, erai mereu gata să-i împărtășești visele, dorințele tale. În perioada când fac curte, mai ales bărbații caută să afle tot felul de lucruri despre femeia aleasă. În misiunea lor de a o câștiga, o ascultă, o respectă, o prețuiesc; sunt în stare să vorbească ore întregi la telefon.

Când se întâlnesc între ele, femeile pun în evidență o excepție izbitoare de la regulă. Ele par capabile să intre una în „camera" celeilalte cu o ușurință firească. Nimic nu le place mai mult decât să viziteze casa prietenelor, să examineze cele mai intime unghere ale vieții acestora, ale vieții persoanelor iubite. Sunt curioase să afle trăsăturile care-i diferențiază și-i definesc pe oameni. Le poți sesiza spiritul cercetător înnăscut în conversație. Mereu întreabă: „Cine e în fotografia aceea de pe perete?"; „Ce înseamnă asta pentru tine?"; „De unde ai asta?"

Însă atunci când soții dintr-un cuplu încearcă să-și arate unul altuia camera personală, procesul nu decurge la fel de lin. Majoritatea oamenilor aruncă o privire în camera partenerului, după care ies de acolo pe furiș sau în trombă. De ce? Pentru că lucrurile pe care le văd pe pereții acelei camere sunt ceea ce se află în miezul fiecărei persoane: diferențele. E o cameră plină cu rafturi, aproape ca o bibliotecă sau ca o arhivă, dar în locul unei colecții de cărți, poliţele sunt pline cu toate acele lucruri ce diferențiază o persoană: valori, amintiri, sisteme de convingeri, posesiuni emoționale, toate lucrurile care alcătuiesc individualitatea partenerului. Pe cei mai mulți

oameni, faptul de a vedea toate aceste deosebiri laolaltă îi copleșește. Prima lor reacție este de a gândi sau chiar de a spune: „Ce-i cu toate lucrurile astea? De bună seamă, nu sunt ale mele! Nu cu asta am crescut!"

Când iei hotărârea de a respecta diferențele dintre tine și partener, pășești într-o altă lume: lumea partenerului, „camera" lui. Înăuntru vei afla cele mai intime sentimente și nevoi ale sale și vei împlini una dintre acele nevoi: aceea de a fi respectat și prețuit. În interiorul acelei camere se află chiar sufletul partenerului tău, iar după ce i-ai trecut pragul, dacă vrei să rămâi înăuntru, trebuie să validezi și să respecți ceea ce găsești.

Odată ce ai luat hotărârea de a respecta și de a valida trăsăturile specifice ale partenerului, poți să intri în camera sa. De ce? Pentru că nu te mai simți amenințat de acele însușiri doar ale lui, care-l definesc, însușiri care au avut cândva puterea de a te face să simți nevoia de a acționa defensiv. Respectând aspectele individuale ale partenerului nu le invalidezi pe ale tale, ci doar te deschizi în fața unor noi posibilități. Iar aceasta constituie esența adevăratei intimități.

Îți cer să intri acum în camera partenerului. Cum? Hotărând pur și simplu să respecți deosebirile existente între voi. După ce vei face acest lucru, vei vedea că încăperea aceea e o destinație importantă în ghidul relației optime. Partenerul tău se va simți onorat când vei investi timp și atenție pentru a-i vedea „camera" cu claritate, se va simți în siguranță cu privire la nenumăratele aspecte în care se deosebește de tine. Nu este deloc indicat să intri în camera partenerului și s-o redecorezi. Odată ce ai ajuns în acest punct, tu și partenerul tău puteți începe să împărtășiți conversații mai profunde, mai însemnate. Apoi partenerul se va simți pregătit să intre în camera ta. Vei simți câtă considerație îți aduce faptul de a primi o persoană care vrea să se afle acolo, vrea să afle tot felul de lucruri despre tine, vrea să-ți cunoască sentimentele și nevoile.

Considerația este o forță puternică, practic este temelia iubirii. Folosită cum se cuvine, poate transcende viața ta

cotidiană, cu toate capcanele ei, și te poate duce cu regularitate la nivelurile profunde ale intimității. Ține minte: *pentru a iubi o persoană nu trebuie să-ți placă toate trăsăturile ei!* Dragostea înseamnă implicare permanentă, invulnerabilă la nenumăratele aspecte agreabile și dezagreabile, temporare, de fiecare zi. Nenumăratele păreri minore cu privire la tot felul de chestiuni te vor lovi cu regularitate, cu forța unui taifun, dar nu trebuie să le hrănești, ci să recunoști și apoi să respecți originea acelor opinii diferite: diferențele dintre voi. Prea mulți oameni sunt despărțiți de lucruri mărunte; iubirea lor, neprotejată și lipsită de considerație, este distrusă.

Arată-ți considerația mai presus de orice...

Să-ți arăt o altă cale practică de a aplica elementul considerației în relația ta. Steven James, scriitor și orator motivațional, a scris o povestire intitulată „I'll Never Understand My Wife" („N-am să-mi înțeleg niciodată soția"), în care ajunge la miezul abilității considerației, care constă, în esență, în a respecta diferențele dintre tine și partener. Chiar dacă nu înțelegi toate deosebirile dintre voi — poate chiar pe multe dintre ele —, dacă le poți accepta și respecta, vei deschide poarta din zidul conflictului.

James descrie cum, după nuntă, faptul că-i acorda considerație soției lui, deși n-o înțelegea, le-a aprofundat relația.

> N-am să-mi înțeleg niciodată soția! În ziua când s-a mutat la mine, a început să deschidă și să închidă dulapurile din bucătăria mea, exclamând:
>
> — N-ai deloc hârtie pe rafturi! Va trebui să cumpărăm niște hârtie, înainte să-mi pun vasele înăuntru.
>
> — Dar de ce? am întrebat cu nevinovăție.
>
> — Ca să rămână vasele curate, a răspuns ea nonșalant.

Nu pricepeam cum va migra praful în mod miraculos de pe vase dacă se va afla lipită sub ele hârtie albastră, dar știam când e cazul să-mi țin gura.

Apoi a venit ziua când am lăsat colacul de la WC ridicat.

— În familia mea, nimeni nu lăsa colacul ridicat!, m-a certat ea. E o impolitețe.

— În familia mea nu se considera nepoliticos, am răspuns cu timiditate.

— În familia ta nu existau pisici.

Pe lângă aceste lecții, am mai învățat cum să apăs tubul cu pastă de dinți, ce prosop să folosesc după duș și unde trebuie puse lingurile când așez masa. Habar n-aveam că sunt atât de needucat!

Nu, n-am să-mi înțeleg niciodată soția.

Pune mirodeniile în ordine alfabetică, spală vasele înainte să le bage în mașina de spălat vase și sortează rufele murdare în grămezi diferite înainte să le arunce în mașina de spălat. Vă puteți închipui?!

În pat, poartă pijamale. Nu credeam că a mai rămas vreo persoană în America de Nord care să poarte pijamale în pat. Are un pardesiu care o face să arate precum Sherlock Holmes.

— Aș putea să-ți cumpăr un pardesiu nou, i-am propus.

— Nu. Ăsta a fost al bunicii!, a răspuns ea, încheind cu hotărâre conversația.

Pe urmă, după ce au venit pe lume copiii, a început să se poarte și mai ciudat. Rămânea toată ziua în pijamale, își lua micul dejun la ora 1 la amiază, căra după ea o geantă de mărimea unei camionete, plină cu scutece, și vorbea monosilabic.

Purta fetița în toate felurile: în spinare, pe piept, în brațe, pe umăr. N-o lăsa jos nicio clipă, nici când alte mame tinere clătinau din cap, pentru că ele își lăsau

bebelușul în pătuțul lui sau în scaunul special de la mașină, pe care-l așezau pe jos atunci când intrau pe undeva. Ce ciudățenie era soția mea, ținând mereu copilul lipit de ea!

A ales, de asemenea, să alăpteze fetița, chiar dacă prietenele ei i-au zis să nu-și bată capul. O ridica în brațe ori de câte ori plângea, deși oamenii îi spuneau că e sănătos s-o lase să plângă.

— Plânsul e bun pentru plămânii ei!, afirma câte cineva.

— Pentru inima ei e și mai bine dacă zâmbește!, răspundea ea.

Într-o zi, un prieten de-al meu a zâmbit cam batjocoritor la vederea unui abțibild lipit de ea pe spatele mașinii noastre: „Să fii mamă și să stai acasă cu copilul este o muncă a inimii."

— Cred că nevastă-mea l-a pus acolo, am zis.

— Nevastă-mea muncește!, s-a lăudat el.

— La fel și a mea, am replicat zâmbind.

Într-o zi, completam niște formulare de garanție, iar în dreptul ocupației soției am bifat „casnică". Mare greșeală! A aruncat o privire și m-a corectat imediat:

— Nu sunt casnică. Nu sunt gospodină. Sunt mamă!

— Dar categoria asta nu este prevăzută pe formular, am bâlbâit eu.

— Atunci adaug-o! M-am conformat.

Și într-o zi, câțiva ani mai târziu, într-o dimineață, pe când m-am ridicat din pat ca să mă pregătesc de mers la serviciu, am văzut-o zâmbind.

— Ce s-a întâmplat? am întrebat-o.

— Nimic. Totul e minunat! Azi-noapte n-a fost nevoie să mă trezesc deloc ca să liniștesc copiii. Și nici nu s-au strecurat în patul nostru.

— Aha, am bâiguit, fără să înțeleg.

— A fost prima noapte, în patru ani, când am dormit fără întreruperi!

Serios? Patru ani?! O grămadă de timp! Nici n-am băgat de seamă. De ce nu s-a plâns? Eu, în locul ei, m-aș fi plâns.

Într-o zi, într-un moment de necugetare, am spus ceva care a făcut-o să intre în baie ca o furtună, izbucnind în plâns. M-am dus după ea să-i cer iertare. Știa că fac asta din suflet, pentru că și eu aveam lacrimi în ochi.

— Te iert!, mi-a spus.

Și știți ceva? Chiar m-a iertat! N-a mai pomenit niciodată incidentul. Nici măcar când se înfuria și ar fi putut pune la bătaie artileria grea. A iertat și a uitat.

Nu, n-am să-mi înțeleg niciodată soția. Și știți ceva? Fiica noastră îi seamănă mamei ei tot mai mult, cu fiecare zi ce trece.

Dacă va continua să-i semene și-n viitor, cândva o să mai existe încă un tip norocos pe lume, recunoscător pentru hârtia albastră din dulapul de bucătărie."

Diferențele. Steven James a alcătuit o listă detaliată cu diferențele dintre el și soția lui. Dar nu le mai dezbate, ci le acceptă, pur și simplu, și acceptându-le a învățat să le respecte.

Acesta este secretul relației optime: să consideri deosebirile puncte tari, nu puncte slabe. Afirmația lui James, cum că nu-și va înțelege niciodată soția și felul ei de a fi, atât de diferit de al lui, o cinstește pe aceasta într-un mod foarte profund. Chiar dacă n-o va înțelege niciodată, a luat hotărârea conștientă de a o respecta, a o prețui și a-i arăta considerație. Ea îi face viața mai bună în virtutea însușirilor ei aparte și în ciuda acestora.

Ea îl împlinește.

Mai mult decât atât, el știe acest lucru. El îi arată considerație soției sale, sprijinind-o zilnic, dar și scriind, afirmând cu voce tare și declarând iubirea. Nu e nevoie să fii scriitor profesionist, ca Steven James, ca să faci o declarație atât de impunătoare. Este suficient să mărturisești în felul tău trăsăturile miraculoase ale partenerului. Afirmă-ți și proclamă-ți

dragostea pentru el/ea și pentru toate acele diferențe — acele însușiri speciale — care-i conferă unicitate și îl/o fac să fie un partener de viață special!

Hotărârea de a stabili „culoarea" partenerului tău

În seminariile pe tema relației de cuplu optime folosesc analogia culorilor pentru a-i învăța pe oameni să respecte diferențele dintre ei. Le spun că ființele umane își doresc, în mod firesc, să dobândească mai multă intimitate în relațiile lor. Vor să-și împărtășească opiniile și să fie prețuiți; vor să-și împărtășească grijile și să fie înțeleși, ascultați, prețuiți; vor să vorbească despre așteptările lor și să simtă că acestea sunt valide. Dar am fost crescuți să credem că dragostea adevărată poate exista doar între doi oameni care gândesc, se poartă și simt identic, în loc să înțelegem faptul că fiecare om are individualitatea sa proprie și că iubirea adevărată începe să crească abia atunci când renunți să mai încerci să-l schimbi pe celălalt, când accepți și respecți diferențele care-i conferă unicitate.

Pentru a-i ajuta pe participanții la seminariile mele să vadă cât de radical diferiți pot fi față de partenerii lor, le cer să se considere pe sine un set unic, strălucitor de culori. La seminarii folosesc galbenul și albastrul ca să-i reprezint pe cei doi parteneri din relație — galben pentru femeie și albastru pentru bărbat —, dar ele sunt doar două dintre nenumăratele combinații de culori pe care le puteți avea tu și partenerul tău. Fiecare dintre noi este un individ unic, cu propriul mediu de proveniență, cu propria moștenire culturală, moștenire de rasă, educație parentală și experiență personală, mai ales în privința relațiilor. Spre exemplu, unii dintre noi au avut cinci-șase relații stabile și s-au despărțit de fiecare dată; alții au avut o singură relație serioasă. În teoria mea, pentru fiecare individ există o nuanță unică, specială din culorile curcubeului.

Problemele apar atunci când oamenii își împărtășesc partenerilor lor opiniile, preocupările și așteptările. Partenerul, având altă culoare, își va exprima dezacordul, va reacționa nefiresc, va tăcea, va argumenta sau va încerca să-l convingă pe celălalt cât e de greșită culoarea sa. Partenerul poate să creadă că propria culoare, personalitatea lui, modul lui de a privi lucrurile și de a acționa este superior. Și atunci încearcă să schimbe, să asimileze sau să amestece culoarea celuilalt cu cea proprie, astfel încât să semene. În definitiv, fiecare persoană tinde să creadă în superioritatea culorii personale.

Aceasta se întâmplă atunci când oamenii nu respectă diferențele dintre ei. Ei încearcă să elimine deosebirile care-i definesc și, procedând astfel, își sufocă emoțional partenerul și părăsesc drumul spre intimitate.

Dacă oamenii învață să renunțe la a schimba culoarea partenerului și să respecte pur și simplu deosebirile care le conferă unicitate, se întâmplă ceva uimitor. Când galbenul și albastrul se suprapun un pic, se formează o zonă verde. Adevărata intimitate este acel verde sau oricare altă culoare ce se formează prin combinarea culorilor unice, specifice celor doi parteneri. Niciunul dintre voi nu-și pierde, nu-și abandonează, nu-și diluează culoarea — identitatea —, ci vă alăturați ca doi oameni diferiți, formând un amestec cromatic nou, minunat. Nu-ți pierzi nicio clipă culoarea, dar când o amesteci cu a partenerului obții puțin verde și tocmai astfel găsești nivelurile mai profunde ale intimității.

Descoperirea faptului că soția mea, Norma, are propria culoare — și că acea culoare reprezintă preocupările, părerile, așteptările, sentimentele și nevoile ei proprii, care pot fi extrem de diferite de ale mele — m-a ajutat foarte mult să-i recunosc și să-i respect însușirile specifice. Am învățat s-o privesc nu ca pe o amenințare la adresa individualității mele, ci ca pe o persoană uimitoare, a cărei culoare, amestecată cu a mea, ne face să fim un cuplu mai puternic, mai bun, mai frumos. Ea vine spre mine cu propria cultură, educație, mediu familial, înfățișare fizică, personalitate, obișnuințe —

nenumăratele lucruri care o fac să fie persoana care este. O respect pentru trăsăturile ei specifice, diferite de ale mele, pentru culoarea ei unică, iar această hotărâre a dus relația noastră la niveluri pe care nu mi le-aș fi putut închipui pe vremea când țineam morțiș să-i schimb culoarea pentru a semăna mai mult cu a mea.

La vremea aceea, credeam că propria-mi culoare e superioară, că părerile, așteptările și preocupările mele sunt mai consistente, mai bune sau mai importante decât ale ei. Nu-mi exprimam gândul prin aceste cuvinte, ci doar făceam mici comentarii, arătând că, după părerea mea, greșește în cele mai multe privințe. Pentru că ea nu era o persoană agresivă sau plină de forță, dar eu eram, am asimilat-o pur și simplu, amestecându-mi culorile într-ale ei. Neștiind cum să recunosc diferențele dintre noi, darămite să le și respect, am continuat dansul stângaci al conflictului, blocat în spatele acelui zid enervant.

Nu accepta să ți se întâmple și ție așa ceva! Acordă-ți un răgaz pentru a face testul culorilor de mai jos. Apoi, după ce vei cunoaște culoarea unică a partenerului și pe cea proprie, începe să cinstești aceste culori cu vorba și cu fapta.

CUM SĂ-ȚI DETERMINI CULOAREA PERSONALĂ UNICĂ ȘI SĂ-I ÎMPĂRTĂȘEȘTI PARTENERULUI ACEASTĂ INFORMAȚIE

Descrie-te pe tine însuți, răspunzând la întrebările de mai jos cu o cifră între 1 (nu mă caracterizează deloc) și 10 (mă caracterizează întru totul). Întrebările te vor ajuta să-ți descoperi propria „culoare" unică.

Roșu / „Lider dominator"

1. Îmi place să controlez lucrurile ori de câte ori este posibil __.
2. Am un foarte puternic spirit de competiție __.
3. Îmi vine ușor să iau hotărâri __.
4. Îmi place să fac lucrurile la repezeală __.
5. Sunt primul născut al părinților mei __.

6. Mi-e greu să port o conversație cu partenerul dacă nu știu încotro duce __.
7. Când fac cumpărături, îmi place să intru în magazin, să cumpăr ce-mi trebuie și apoi să plec rapid __.
8. La volan, îmi place să ajung cât mai repede la destinație __.
9. Pot urmări un meci de fotbal la televizor chiar dacă nu-i cunosc pe jucători __.
10. Îmi place să păstrez o anumită distanță sigură față de oameni, așa încât să nu fiu controlat de ei __.
11. Simt cea mai mare apropiere față de partener atunci când desfășurăm o activitate împreună __.
12. Îmi place să depășesc situațiile dificile și obstacolele __.

Calculează totalul pentru întrebările 1–12.

Portocaliu / „Persoană populară"

13. De obicei sunt o persoană foarte optimistă __.
14. Îmi place distracția __.
15. Îmi place diversitatea __.
16. Îmi place să fiu mereu între oameni __.
17. Sunt cel mai mic dintre frații mei, ultimul născut __.
18. Faptul de a mă afla împreună cu alți oameni îmi dă energie __.
19. Gândesc mai bine și am idei noi dacă le pot împărtăși cu voce tare celorlalți __.
20. Nu mă deranjează să le povestesc altora întâmplări personale din viața mea __.
21. Mi-e greu să văd partea negativă a ideilor noi, de obicei cred că pot reuși, indiferent ce anume __.
22. Nu mi-ar fi greu să împușc o veveriță dacă mănâncă hrana pe care am pus-o pentru păsări __.
23. Am nevoie să fiu implicat în luarea majorității deciziilor care-mi afectează viața sau căsnicia. Am nevoie de consens și de armonie în luarea hotărârilor __.
24. Îmi place să amuz oamenii și să-i influențez __.

Calculează totalul pentru întrebările 13–24.

Verde / „Loial și stabil"

25. În grupurile de oameni din care fac parte, îmi place ca toată lumea să coopereze cât mai mult în acțiunile pe care le întreprindem __.
26. Tind să le fiu foarte loial prietenilor mei si să nu le rănesc simțămintele __.
27. Îmi place ca viața să fie relativ constantă, fără prea multe schimbări rapide __.
28. Mi-e greu să refuz un prieten care are nevoie de ajutor __.
29. Sunt un bun ascultător __.

30. La cumpărături, îmi place să ating diferite lucruri, în căutarea articolelor pe care am venit să le cumpăr __.
31. La volan îmi place să fiu precaut și politicos față de ceilalți șoferi în drumul spre destinație. __
32. Nu mă interesează jocurile sportive dacă nu-i cunosc pe unii dintre jucători __.
33. Îmi place să decorez și să aranjez spațiul în care trăiesc astfel încât să reflecte cine sunt __.
34. Simt cea mai mare apropiere față de partenerul meu atunci când ne împărtășim reciproc tot felul de lucruri, în conversații profunde __.
35. Simt nevoia de a le fi de folos altora și/sau de a primi aprecieri autentice pentru ceea ce fac __.
36. Am nevoie să mă simt în comuniune cu partenerul prin intermediul conversației __.
37. Simt nevoia de a primi tandrețe verbală sau fizică __.
38. Dacă aș avea banii necesari, mi-ar plăcea să le fac oamenilor cadouri __.

Calculează totalul pentru întrebările 25–38.

Albastru / „Iubitor de detalii și spirit analitic"

39. Când discut cu oamenii, îmi place să fiu cât mai precis cu putință __.
40. Tind să țin seama de detalii când îmi organizez viața și munca __ __.
41. Îmi place să primesc idei noi de la alții și apoi să mă gândesc la ele singur, cu atenție, luînd în considerare toate amănuntele __.
42. La sfârșitul unei zile încărcate îmi place să fiu singur o vreme, pentru a-mi redobândi puterile __.
43. Îmi place să-mi păstrez intimitatea vieții personale și nu le povestesc străinilor prea multe despre mine și despre familia mea __.
44. Tind să văd părțile negative ale unei idei noi provenite de la alții __.
45. Tind să văd ce trebuie făcut pentru a avea o casă sau un birou ordonat __.
46. În general, am nevoie să trăiesc „conform regulilor" și să am cât de cât ordine în viață __.
47. Am nevoie ca partenerul să demonstreze implicare fermă ca să mă simt în siguranță în ceea ce privește dragostea și/sau banii __.
48. Simt nevoia ca partenerul să mă accepte pentru ceea ce sunt și/sau pentru ceea ce fac __.
49. Am nevoie să mă simt în siguranță cu partenerul meu pentru a mă purta așa cum sunt __.
50. Îmi place să fac lucrurile bine, astfel încât să dureze __.
51. Când mi se dă ceva de făcut, îmi place să duc sarcina la îndeplinire __.

Calculează totalul pentru întrebările 39–51.

Notează scorul total pentru fiecare culoare.

Roșu Galben Verde Albastru

Pentru că fiecare dintre noi este o combinație de culori, una dintre ele fiind de obicei dominantă, vei avea un anume scor la fiecare dintre categorii. Important este să înțelegi care sunt diferențele dintre tine și partener, iar apoi, când survine un conflict, să ții minte — și să respecți — trăsăturile/culorile unice ale fiecăruia. Acum, că tu și partenerul tău vă cunoașteți combinația unică de culori, începeți să arătați considerație față de ele prin ceea ce spuneți și prin ceea ce faceți.

Cum să respecți trăsăturile specifice ale partenerului

În acest capitol ai aflat că între tine și partenerul tău există și diferențe acceptabile, și diferențe ce pot să provoace disconfort. Modul în care le abordezi poate fie să vă apropie, fie să vă distanțeze.

Odată ce ajungi să privești deosebirile sub forma unor aspecte ce merită respectate, și nu a unor puncte controversate, care să fie dezbătute, poți găsi poarta din zidul conflictului. Demersul concret de a arăta respect pentru aceste diferențe îți va permite nu doar să vezi poarta, ci și să treci prin ea, de cealaltă parte, în lumea nouă a intimității autentice.

Din exercițiile prezentate în capitolul 4 ai aflat care sunt diferențele dintre tine și partener. Acum să acționăm concret în sensul respectării lor.

Iată un exemplu. O femeie îi spune soțului: „Zău că nu vreau să mergem de Crăciun la mama ta! Am fost acolo în fiecare an și mereu se întâmplă același lucru. Mă umilește de fiecare dată!"

Diferența dintre cei doi este evidentă: ei nu-i place compania mamei soțului la fel de mult cât îi place lui. Care va fi reacția tipică a soțului? În sens opus respectării deosebirilor. Prima lui reacție va fi, foarte probabil, defensivă. Se simte vulnerabil și vrea să-și protejeze mama, familia, propriile trăsături specifice. „Care-i problema cu mama?, întreabă el. Te-ai gândit vreodată că poate tu ești problema, nu ea? Mergem, și cu asta, basta!"

Reacția jignitoare stârnește dansul conflictului. Simpla exprimare a unei opinii — „Am fost acolo în fiecare an și de fiecare dată e la fel" — declanșează o ceartă, în urma căreia ambii soți se vor alege cu „vânătăi afective" și se vor retrage la nivelurile superficiale de comunicare sau chiar vor închide complet ușa comunicării.

Reacția „respectului pentru diferențe" presupune ca soțul să se oprească pentru a-și aduna gândurile, să-și controleze mânia, să-și amintească să arate considerație mai presus de orice, apoi să încerce să înțeleagă diferența exprimată de opinia soției lui. „Nu știam că asta e părerea ta, ar putea spune el. Descrie-mi ceea ce simți, ca să pot înțelege."

Dați-mi voie să subliniez cea mai importantă parte: controlarea mâniei. Furia este principala forță pe distruge considerația; așa cum un incendiu mistuie o clădire până-n temelii, și furia, după ce s-a pornit, poate scăpa de sub control, făcând ravagii. Trebuie să înveți să-ți menții furia la un nivel scăzut. Când te simți înfuriat, recunoaște faptul că această emoție este negativă și potolește-o cât de repede poți. Cum? Amintindu-ți cât de valoroși sunteți amândoi. Calmează-te și remediază stricăciunile aduse relației, folosind toate cele trei abilități: considerația, ascultarea reflexivă (pe care o vom prezenta detaliat în capitolul 6) și încărcarea „bateriei nevoilor" partenerului prin iubire (aceasta o vom prezenta în capitolul 7). Am descoperit că metoda cea mai bună și mai ușoară de a repara lucrurile constă, în cazul meu, în a mă opri pur și simplu și a spune: „Îmi pare rău! Mă ierți?" În acest punct, și partenerul tău trebuie să învețe să ierte și să treacă mai departe, înțelegând faptul că până și cei mai apreciați oameni dau greș din când în când.

Deosebirea între partenerii care se respectă și cei care se jignesc e ușor de văzut. E o diferență de roluri: ea, ca noră, are un anume mod de a o privi pe mama lui; el, ca fiu, are alt mod. Această diferență nu se va schimba niciodată. Dacă el îi va arăta o considerație, în loc să transforme diferența în subiect de discuție în contradictoriu, conversația lor se va ridica la un alt nivel. Diferența devine un prag; soții pot continua

să vorbească până când fiecare dintre ei a înțeles ce simte și de ce anume are nevoie celălalt. Atunci și numai atunci, în atmosfera de siguranță creată, știind că nu se vor minimaliza, mustra sau abuza fizic unul pe altul, cei doi pot începe să-și împărtășească sentimentele și nevoile, fapt ce reprezintă, desigur, cele mai profunde două niveluri ale intimității.

Tabelul de mai jos poate să ilustreze mai bine unele dintre diferențele pe care este probabil să le întâlnești și felul în care reacțiile tale pot să-i demonstreze partenerului tău considerația pe care i-o porți sau să-l jignească:

Diferențe	Reacție jignitoare	Reacție de respect
Diferențe de gen	„Da' știu că ești morocănoasă! Ești cumva în perioada aceea a lunii?"	„Te simți bine? Pari cam agitată. Te deranjează ceva?"
Opinii, preocupări, așteptări	„Nu-mi pasă dacă vrei să pleci undeva de Crăciun! Eu rămân aici, și cu asta, basta!"	„Hai să stabilim un moment în care să stăm și să discutăm ce-o să facem de sărbători; vom reuși să facem un compromis care să ne permită amânduror să ne bucurăm de aceste zile!"
Valori	„Consider că a bea alcool este un lucru inacceptabil din punct de vedere moral și vreau ca și tu să consideri la fel!"	„Eu nu beau alcool din motive personale, dar n-am să te judec dacă vei dori să bei un pahar când ieșim în societate."
Personalitate	„Vreau să merg la petrecere și să-mi văd prietenii, iar tu trebuie să vii cu mine!"	„Pentru mine e important să-mi văd prietenii la petrecerea asta, dar putem merge cu mașini separate, iar dacă tu n-o să te simți bine, am să înțeleg dacă vei dori să pleci mai devreme decât mine."

Visuri	„Ce tâmpenie, să visezi să trăiești pe o barcă! N-o să ne putem permite așa ceva niciodată."	„Ei da, asta ar fi o adevărată aventură! Eu n-am visat până acum la așa ceva, dar sunt dispus să iau în considerare această posibilitate."

Când nimic altceva nu merge...

Iată în continuare un exercițiu pe care să-l încerci data viitoare când părerea exprimată de partenerul tău dezvăluie o diferență între voi. Cum îți vei da seama? Va fi o opinie specifică lui sau ei și va intra în conflict cu propriile păreri și idei. Dacă se întâmplă așa ceva, nu dovedi lene emoțională; ține minte că reacția cea mai facilă este aceea care survine cel mai rapid. Opune-te tentației reacțiilor reflexe, furioase, când partenerul dă glas unei diferențe esențiale în privința filozofiei de viață, a emoțiilor sau a nevoilor. Chiar dacă nu ești tocmai sigur care ar fi reacția cea mai productivă, încearcă să fii un iubit sensibil sau o iubită sensibilă:

Ascultă simțămintele pe care ți le împărtășește partenerul!

Înțelege acele sentimente!

Validează perspectiva unică a partenerului, fără să emiți judecăți la adresa acesteia!

Respectă-i perspectiva personală și reacționează la ea acordându-i considerație și făcând efortul de a găsi o soluție care să răspundă nevoilor și simțămintelor amândurora. Astfel vei reuși să combini realmente cele două culori ale voastre.

Dacă vrei să fii sigur că ești un iubit sensibil sau o iubită sensibilă în orice situație, fă în așa fel încât relația voastră să constituie un mediu sigur pentru partener, astfel încât să-ți poată împărtăși simțămintele și nevoile sale, chiar dacă tu nu ai de fiecare dată la îndemână reacția cea mai bună sau cea mai adecvată.

Respectarea deosebirilor dintre tine și partener servește două scopuri. În primul rând, îți validezi partenerul, făcându-l să se simtă în siguranță în condițiile în care îți arată ce simte și ce nevoi are. În al doilea rând, amândoi dobândiți din plin puterea de a înainta în direcția comunicării intime, ce duce spre cele mai profunde două niveluri.

Făcând acest legământ — „Recunosc că noi doi ne deosebim în multe feluri, dar diferențele nu vor mai fi motiv de dispută, ci baza unei mai bune înțelegeri" — creezi temelia intimității. Nu renunți la opiniile tale, nici nu-ți adaptezi caracteristicile proprii spre a deveni identic cu partenerul, ci doar accepți să vezi punctul de vedere al acestuia într-o lumină nouă, tolerantă și deschizi astfel poarta spre intimitate. Odată ce iei această hotărâre, relația voastră va ajunge neîntârziat la un nivel mai profund. Partenerul se va simți în siguranță și-ți va putea împărtăși sentimentele și nevoile sale, iar tu te vei simți în siguranță și ți le vei putea împărtăși pe ale tale. Veți începe să satisfaceți una dintre nevoile cruciale ale oricărei ființe umane: nevoia de a fi prețuit.

Va fi nevoie de exercițiu. În definitiv, în acest punct se pune problema schimbării unor reacții condiționate, create și întărite pe parcursul unor ani, ba poate chiar a unor decenii. Se pune problema transformării reacțiilor negative tipice în reacții pozitive. Ființele umane nu sunt roboți; nu putem să apăsam un buton și să ne înlocuim toate reacțiile negative cu unele pozitive. Dar te poți condiționa treptat, astfel încât să-ți controlezi reacțiile negative — un prim pas important către considerație. Poți învăța să privești aspectele pozitive ale lucrurilor, înainte de a-ți lăsa iritarea să te ademenească pe calea lipsei de respect, a jignirii.

Al doilea act al manifestării considerației: lista lucrurilor de respectat

În cadrul seminariilor pe care le susțin, fac o asemănare între rezultatele cumulative ale manifestării cu consecvență a

considerației față de celălalt și construirea unui far maritim puternic, trainic precum stânca. Practica manifestării considerației seamănă cu un proiect de construcție — în acest caz, cu construirea unui far. După ce ai început să sapi pentru a turna fundația, vei vedea neîntârziat îmbunătățiri în relația ta. Pietrele din care construiești sunt toate cuvintele „de cinstire" pe care le rostești, le scrii sau i le transmiți partenerului prin acțiunile tale; aceste lespezi de granit îți vor înălța farul mai sus și-l vor face de neclintit în fața furtunilor. Lumina din far va fi reprezentată de inventarul tuturor lucrurilor pe care le prețuiești și le admiri la partener. Cu cât inventarul va fi mai complet, cu atât lumina va fi mai strălucitoare.

După ce ai construit farul, care are acum o fundație înaltă, puternică, relația ta va fi o navă ușor de condus pe calea apelor. Indiferent ce furtuni ai traversa, dacă farul adăpostește lumina considerației, această lumină puternică te va călăuzi aproape de fiecare dată, fără greșeală, înapoi în portul sigur al iubirii și al intimității.

Iată cum poți începe să-ți construiești farul considerației:

1. Alcătuiește o listă cu toate acele însușiri ale partenerului pe care le prețuiești. Cu cât e mai lungă lista, cu cât considerația e mai puternică, cu atât lumina din acel far va fi mai intensă. Când te afli în pragul conflictului, revino la listă. Ea îți va da tărie și-ți va inspira considerația; cum ai putea să nu simți așa ceva când privești o listă atât de lungă cu trăsături concrete, ce merită prețuite? Pune lista la vedere în casa ta, în locuri unde s-o puteți vedea în fiecare zi și tu, și — mai important — partenerul tău. Orice om are calități minunate. Gândește-te la trăsăturile de personalitate ale partenerului tău (introvertit *vs.* extravertit), la înfățișare, la tiparele de gândire, la caracteristicile de gen, la tiparele de credință, la valorile împărtășite, la abilitățile parentale, la preocupări, opinii și țeluri de viață. Personalizează-ți lista! Arată-i-o partenerului, apoi faceți cu regularitate schimb de liste.

2. Alcătuiește o listă cu lucrurile pe care partenerul le aduce în viața ta și care-ți inspiră recunoștință. Ce ai astăzi și n-ai avea fără partenerul tău? O persoană cu adevărat fericită e o persoană recunoscătoare. Privește în jur și vezi de ce anume te bucuri în acest moment. Pentru mine personal, un beneficiu cu adevărat important! În această privință este credința mea în Dumnezeu. Sunt mereu conștient de ceea ce-mi oferă Dumnezeu prin creația sa și ca răspuns la rugăciunile mele. Reușesc într-o mai mare măsură să mă deschid și să-mi prețuiesc partenera, fiindcă eu însumi, ca persoană, sunt atât de împlinit. Dacă ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le avem, nu asupra celor ce ne lipsesc, atitudinea noastră este mult mai însuflețită și ne vine mult mai ușor să manifestăm considerație față de ceilalți.
3. Alcătuiește o listă cu toate lucrurile banale care-ți plac la partenerul tău. Viața nu e o vacanță perpetuă, ci este alcătuită dintr-o succesiune de întâmplări cotidiene; trebuie să înveți să le cinstești și pe acestea. Așadar, compune o listă cu întâmplări cotidiene: felul în care partenerul tău își îndeplinește activitățile zilnice; felul cum spală mașina, face curat în garaj, își perie părul, duce gunoiul. Găsește lumina din ungherele de obicei întunecate. După ce ajungi să-ți vezi partenerul în întregime, inclusiv aspectele banale, îl poți respecta pe deplin ca persoană.
4. Alcătuiește o listă cu tot ce-ți displace la partener și învață să „vânezi comori" — instrument important în construirea unui far al considerației trainic precum stânca și cât mai înalt. Ține minte că tu și partenerul tău v-ați angajat să vă acordați reciproc nu doar importanță, ci importanța cea mai mare, considerând că amândoi meritați un respect profund, laudă și considerație fără restricții. V-ați angajat să vă considerați unul pe altul o *comoară*, iar această atitudine să vă guverneze toate faptele și toate spusele, chiar și atunci când apar situații

cu potențial negativ. Așadar, când apar situații, vorbe și acțiuni negative — ceea ce se va întâmpla la un moment dat, cu siguranță —, învață să cauți elementul pozitiv, comoara asupra căreia să te concentrezi. Vânătoarea de comori presupune căutarea conștientă a aspectelor pozitive într-un context negativ. Eu am reușit întotdeauna să găsesc măcar un aspect pozitiv al oricărei întâmplări negative. Pentru a descoperi comori trebuie să te întrebi: „Ce pot învăța sau ce am învățat din trăsăturile potențial dezagreabile ale partenerului meu? Ce ar trebui să fac pentru a transforma acea percepție negativă într-una pozitivă?"

Descoperirea comorilor din spatele încercărilor pe care le traversezi constituie cea mai rapidă cale din câte cunosc de a-ți crește valoarea personală și de a-ți rafina percepția asupra relației voastre. Exercițiul de mai jos este unul pe care îl folosesc împreună cu soția mea pentru a descoperi comorile din încercările prin care trecem. Poate că va funcționa și în cazul vostru.

Împarte o coală de hârtie în șase coloane, pe care le denumești după cum urmează: 1) Ce-mi place la mine însumi; 2) Ce-mi place la partener; 3) Încercările noastre din trecut; 4) Abilități de sprijin, utile; 5) Rezultate benefice ale încercărilor; 6) Iubirea în acțiune.

Ce-mi place la mine	Ce-mi place la partener	Încercările noastre din trecut	Abilități de sprijin, utile	Rezultate benefice ale încercărilor	Iubirea în acțiune

În primele două coloane notează cel puțin trei lucruri care-ți plac la tine însuți și trei lucruri care-ți plac la partener.

În a treia coloană notează lucrurile care au declanșat certuri, stres și tensiune între tine și partener. Ele sunt acele experiențe dureroase ce dau naștere la mânie, amărăciune și suferință în diferite grade. Unii oameni mi-au spus că e prea dureros să notezi toate aceste încercări dintr-odată, așa că poate vei prefera să te concentrezi, pentru moment, pe una sau două, iar de celelalte să te ocupi altă dată.

În a patra coloană notează oamenii care te-au ajutat să traversezi încercările mai grele și/sau abilitățile folosite de tine sau de partener pentru a vă rezolva cu succes problemele. Poate ați descoperit că vă sunt utile imaginile verbale sau poate că preotul de la biserică v-a dat sfaturi în anumite situații mai critice.

În coloana a cincea notează ce rezultate crezi că a avut încercarea prin care ați trecut. Dacă la început nu-ți vine nimic în minte, amintește-ți că încercările pot da naștere la diferite aspecte ale iubirii; încearcă să-ți amintești dacă acea întâmplare anume te-a ajutat să te iubești pe tine însuți sau să-ți iubești partenerul mai mult.

În ultima coloană notează în ce fel efectele benefice ale încercării ți-au modificat comportamentul. Scopul dificultăților cu care ne confruntăm este acela de a ne ajuta să ne cunoaștem mai bine și să ne iubim mai mult, pe noi înșine și pe partenerul nostru.

Poate încă te îndoiești de faptul că încercările pe care le-ai traversat au comori îngropate în adânc; haide atunci să cercetăm împreună câteva exemple.

Ia hotărârea de a considera că ideile, gândurile, opiniile, preocupările, așteptările și țelurile de viață ale partenerului sunt puțin mai importante decât ale tale. Aceasta este cea mai bună cale de a-ți spori considerația. O asemenea atitudine va aduce în căsnicia ta mai multă însuflețire și mai multe experiențe pozitive decât orice alt lucru, dar e cel mai greu pas — și cel mai ușor de uitat. Partenerul va observa fără întârziere

schimbarea, iar tu vei începe să amplifici considerația și stima pe care i le acorzi.

Învață să comunici, mai ales prin ascultarea reflexivă — cea mai puternică modalitate de comunicare din lume, pe care o vom explica pe larg în următorul capitol —, când aveți o neînțelegere serioasă. Faptul de a fi un iubit sensibil sau o iubită sensibilă mărește respectul din relație, iar partenerul se simte mai prețuit.

Când descoperi care sunt principalele nevoi ale partenerului și-ți promiți să petreci zilnic câteva minute pentru a contribui la împlinirea lor, partenerul va remarca noul tău angajament față de valoarea sa. Considerația se adâncește cu fiecare nouă încercare de a răspunde în mod creativ nevoilor celuilalt.

Angajează-te la construirea unui far al considerației în relația ta; astfel te vei proteja în fața viitoarelor furtuni. Cu cât mai înaltă este considerația, cu atât relația ta va fi mai protejată de eventualele vătămări. După ce construiești farul, te vei apropia tot mai mult de partenerul tău, într-un mod foarte real, foarte profund. Dacă dai prioritate considerației și începi să-ți manifești și să-ți proclami respectul în fiecare zi, vei fi pregătit să ajungi la destinația ghidului relației optime, în locul în care partenerul tău își păstrează toate sentimentele și nevoile, cel mai profund loc de pe pământ: sălașul inimii.

Începând să-ți manifești zi de zi considerația, vei dori ca, în interacțiunile cu partenerul, să încerci cât mai multe dintre următoarele modalități de a acorda considerație:

1. *Metode de comunicare.* Comunicarea autentică, prin intermediul tehnicilor cu eficiență demonstrată, cum sunt imaginile verbale sau ascultarea reflexivă, constituie cea mai rapidă cale spre inima partenerului tău. Ea este cea mai directă modalitate de a-i spune partenerului că vrei cu adevărat să asculți ce sentimente și nevoi are; că vrei ca discuția voastră să fie cât mai plină de miez și cât mai agreabilă cu putință; că-i respecți simțămintele și necesitățile și-l vei asculta cu adevărat. În

cartea *Lasting Marriages* (*Căsnicii durabile*), mai multe cupluri cu căsnicii îndelungate și fericite comentează abilitățile care le-au fost utile pentru a-și menține căsnicia. Ghici ce se afla în fruntea listei? „Noi vorbim, vorbim, vorbim mereu!" îi spunea unui cercetător o femeie căsătorită de mai bine de 50 de ani, cu un mariaj fericit. „N-am făcut niciodată ceva fără să fi discutat între noi mai întâi. Nu lăsăm nimic să ardă mocnit în noi. Nu suntem mereu de acord, dar eu îl respect pe el pentru felul cum gândește, iar el mă respectă pe mine."

2. *Confruntarea cu furia.* Furia este dușmanul considerației. În clipa în care te răstești la partener, respectul zboară pe fereastră. Gândește-te puțin: când reacționezi enervându-te, și arăți asta prin cuvinte, acțiuni sau atitudini, practic îi închizi ușa în nas considerației. Felul în care îți controlezi mânia indică gradul tău de respect față de consoartă. Oare partenerul tău merită să răcnești la el, să-l insulți, să-l acuzi? Nu! Ai arăta considerație partenerului înseamnă să-i demonstrezi că-l consideri o persoană care merită lauda și, la nevoie, iertarea ta. Stabilește o regulă neclintită: anume că, după încheierea neînțelegerii, indiferent de deznodământul ei, îți vei ierta partenerul. O soție spunea în cartea *Lasting Marriages:* „Ține minte regula de aur: nu-i sări la beregată, nu arunca cu obiecte, nu țipa și nu plânge. Ai răbdare! Fii dispus să cedezi!"
3. *Satisfacerea nevoilor fizice.* Contactul fizic reprezintă considerația manifestă. Studiile arată că femeile au nevoie să fie atinse — îmbrățișate, sărutate, ținute la piept cu căldură — de cel puțin opt ori pe zi pentru ca organismul lor să-și păstreze echilibrul. Ființele umane au o nevoie înnăscută de atingere; nou-născuții pot să moară pur și simplu din cauza lipsei atingerii. Indiferent dacă este o simplă mângâiere pe obraz, dacă-i ții mina celuilalt preț de câteva clipe sau este o mângâiere pe păr, atingerea ta spune cât o bibliotecă întreagă: ea reprezintă traducerea în limbaj fizic a iubirii și a considerației.

Pe măsură ce pasiunea iubirii de început se potolește, lăsând locul iubirii mature, este firesc ca aspectele fizice ale relației să se diminueze. Nu accepta să se întâmple acest lucru! Hotărăște-te să menții contactul fizic, fie și numai prin gesturi mărunte. Un sărut ritual înainte de a ieși dimineața din casă e mai bun decât absența sărutului. Ține minte, contactul fizic constituie modalitatea de întreținere la nivel celular a considerației și a iubirii. Nu-l lăsa să dispară din relația ta!

4. *Nutrirea.* Echivalentul grecesc pentru „cel ce nutrește" se traduce în engleză prin *husbandman* (literal: „soț-bărbat"); în contextul activităților agricole, el desemnează grădinarul profesionist, care cultivă pământul și îngrijește plantele. Cel ce nutrește, adică cel care hrănește, ajută la creșterea unor ființe. În grădină, aceasta presupune să uzi plantele și să le așezi astfel încât să primească lumina soarelui. În domeniul relațiilor, nutrirea înseamnă cam același lucru. Ea este un aspect esențial al considerației, fiindcă presupune să te ocupi de simțămintele și de nevoile partenerului. Privește acest lucru prin medierea perspectivei grădăritului. Cum faci plantele să crească? În niciun caz răcnind la ele! Le faci să crească acordându-le atenție. Același lucru este valabil și în cazul intimității. Nutrirea are patru părți diferite, patru părți care nu sunt negociabile: sentimentul profund înrădăcinat de siguranță, conversația cu miez, momentele afective sau romantice și atingerea fizică pozitivă.
5. *Folosirea încercărilor pentru a te dezvolta.* Cu acest aspect revenim la atitudinea ta față de conflict. Dacă privești conflictul ca pe o ocazie de a te dezvolta și de a obține intimitate, nu ca pe un eșec al relației voastre, în felul acesta îți manifești considerația față de partener, încearcă să-ți păstrezi atitudinea potrivit căreia te afli implicat în acea relație pentru toată viața și astfel nu vei înceta nicio clipă să înveți din micile zdruncinături ocazionale. Când consideri conflictul un lucru minor,

comparativ cu importanța iubirii și a legăturii voastre, Îi acorzi considerație partenerului. În cartea *Lasting Marriages*, o soție spunea: „Sigur că vei avea conflicte, certuri. E caraghios să crezi că nu vor apărea! Ce fel de relație ar fi aceea? Dar ele nu sunt suficient de grave ca să creeze o problemă adevărată."

6. *Însănătoșirea relației nesănătoase.* Dacă-ți dai seama că ești prins într-o relație lipsită de considerație, va trebui ca tu și partenerul tău să vă cercetați reciproc sufletul. Începe prin a-i pune partenerului trei întrebări: (1) Pe o scală de la 1 la 10, în care 1 înseamnă groaznic, iar 10, minunat, unde ai vrea să se afle relația noastră? (2) Pe o scală de la 1 la 10, privind lucrurile în ansamblu, unde ai plasa relația noastră așa cum e în prezent? (3) Gîn-dindu-te la relația noastră, care sunt lucrurile concrete pe care le-am putea face în următoarele șase săptămâni și care ne-ar apropia mai mult de valoarea 10? După ce obții răspunsurile partenerului, nu le uita, nu le nega, nu le minimaliza importanța! Cere-i în continuare să te ajute să înțelegi ce spune și insistă până când pricepi!
7. *Stabilirea granițelor personale.* Da, cu toții ne dorim intimitate, dar orice om are nevoie și de granițe. Misiunea intimității presupune să descoperi granițele personale ale partenerului și să le respecți. Când îi dai unei persoane timp și spațiu pentru solitudine, îți manifești considerația față de ea.

Recunoașterea afrontului

Opusul considerației, afrontul, este cea mai distructivă forță pe care o poți aplica relației tale. Când ne batem joc de alții, îi tratăm — voit sau fără voie — ca și cum n-ar avea nicio valoare; de obicei, facem aceasta prin critici nedrepte, comparații nesănătoase, favoritism, lipsă de consecvență, gelozie, egoism, invidie și sub nenumărate alte forme de „artilerie" verbală și mentală.

Uneori, afrontul poate fi subtil, dar eu am învățat să caut declanșarea unui „semnal de alarmă" mental. Ori de câte ori te simți superior partenerului, crezi că modul tău de gândire este mai corect, că preocupările tale sunt mai importante, că talentele tale sunt superioare, că așteptările tale sunt mai corecte, te întorci instantaneu de partea cea rece a zidului conflictului, revenind la nivelurile superficiale de intimitate. Ba mai rău, sentimentul de superioritate te poate duce în cele din urmă direct la tribunal, pornit pe înfăptuirea divorțului.

Iată o întâmplare ce ilustrează cât de ușor și de firesc este să crezi că propriile idei sunt mai bune decât ale partenerului. Cu doi-trei ani în urmă, eu și soția mea am avut o neînțelegere privind modul în care să ne alcătuim testamentul în favoarea copiilor noștri. Nu reușeam să cădem de acord și discuțiile pe această temă erau întotdeauna dureroase. Am sugerat să ne întâlnim cu trei prieteni care să ne ajute să rezolvăm această chestiune potențial explozivă într-un mod calm și respectuos. În drum spre casa prietenilor, mi-am dat drumul la gura cea spurcată și i-am sugerat Normei că se va simți rușinată când va afla, în scurt timp, de la „consilierii" noștri, ce defecte grave avea raționamentul ei. Nutream convingerea neclintită că ideile mele erau superioare ideilor ei. Sigur, vă puteți imagina cum a reacționat Norma! Însă după ce prietenii noștri ne-au ascultat cu atenție, cu toții au fost de acord — și eu, alături de ei — că ideile Normei erau mai bune. Pe ea, deznodământul a cam neliniștit-o, fiindcă s-a gândit că mă voi supăra. Dar nu m-am supărat, iar întâmplarea mi-a demonstrat cât de firesc este să credem că ideile proprii sunt întru câtva superioare.

În cartea mea, *Love is a Decision (Dragostea e o decizie)*, am descris cele mai des întâlnite zece afronturi din orice cămin, așa cum mi le-au relatat cuplurile pe care le-am intervievat. Vezi dacă vreunul dintre ele îți este cunoscut:

1. A ignora sau a denigra opiniile, sfaturile sau convingerile cuiva (îndeosebi a aduce critici credinței sale religioase).
2. A te îngropa în fața televizorului sau în paginile ziarului când celălalt încearcă să comunice.

3. A face glume despre punctele slabe sau defectele cuiva (sarcasmele și glumele mușcătoare funcționează asemeni unor imagini verbale puternice și produc vătămări durabile în relație).
4. A-i ataca verbal pe cei dragi cu regularitate: a-i critica aspru, a-i judeca, a le ține predici fără pic de dragoste.
5. A nu le acorda importanță socrilor și altor rude ale partenerului, când e vorba de plănuit ceva sau de comunicare.
6. A ignora sau pur și simplu a nu ne exprima aprecierea pentru faptele bune care ni s-au făcut.
7. A da curs unor obiceiuri dezgustătoare în fața membrilor familiei, chiar dacă aceștia ne-au cerut să încetăm.
8. A ne dedica excesiv altor proiecte sau altor oameni, astfel încât tot ce se află în afara casei să pară mai important decât cei de acasă.
9. A iniția lupte pentru putere, în urma cărora celălalt rămâne cu impresia că este un copil sau că este dominat cu asprime.
10. A refuza să recunoaștem că am greșit sau să cerem iertare.

Îți sună cunoscut vreunul dintre aceste obiceiuri? Dacă da, probabil că afrontul este o problemă în căminul sau în relația ta. Dar nu e totul pierdut; dacă există chiar și o scânteie de considerație în inima ta și a partenerului, o putem ațâța împreună, făcând-o să devină flacără.

Iată un alt exercițiu care-ți va fi de folos la „vânătoarea de comori":

Cum să găsești latura pozitivă a trăsăturii negative a partenerului

În cărțile mele anterioare, am comparat acțiunea de transformare a reacțiilor negative în reacții pozitive cu o vânătoare de comori: să iei vorba sau fapta descurajantă din trecut și s-o transformi într-un lucru pozitiv, din care poți învăța și

care te ajută să te dezvolți. Iată mai jos o diagramă cu ajutorul căreia să pornești pe această cale. Notează trăsăturile negative ale partenerului și reformulează-le sub forma unor percepții pozitive. După ce ai prins ideea, exersează transformarea aspectelor „negative" în percepții pozitive. Aceasta constituie esența considerației.

TRĂSĂTURA NEGATIVĂ	PERCEPȚIA POZITIVĂ
Curios	Este din cale-afară de vioi sau de sociabil
Suspicios	Este extrem de sensibil
Manipulator	Este o persoană cu resurse foarte bogate și multe idei creative
Zgârcit	Este foarte econom
Vorbăreț	Este o persoană foarte expresivă sau dinamică
Schimbător	Este o persoană entuziastă, veselă, cu multă vitalitate
Prea serios	Este foarte sincer și onest, cu convingeri puternice
Prea îndrăzneț	Are convingeri puternice și nu face compromisuri în privința standardelor proprii
Rigid	Este o persoană foarte disciplinată, cu convingeri puternice
Dominator	Este o persoană foarte încrezătoare în sine, sigură pe sine
Visător	Este foarte creativ, foarte imaginativ
Pretențios	Este o persoană foarte organizată și eficientă

Cum poate considerația să transforme o ceartă într-o conversație sănătoasă

E ușor să te cerți: ajunge să-ți urmezi emoțiile și impulsurile firești, oriunde te-ar duce ele, chiar dacă asta înseamnă să trântești ușa, lăsând în urmă haine și tacâmuri aruncate peste tot. Mai greu este să porți o conversație, care presupune logică, atenție și, adesea, control. Da, pentru conversații trebuie să muncești mai mult, dar ele îți oferă o răsplată infinit mai

mare; certurile vă depărtează unul de altul, pe când conversațiile vă apropie.

Nicio relație nu este scutită de certuri. Dar dacă folosești principiile considerației în neînțelegerile cu partenerul, poți transforma o posibilă ceartă într-o conversație cu efect educativ sau chiar revelator. Să-ți arăt în ce fel forma pe care o ia o neînțelegere este radical diferită dacă partenerii se simt suficient de în siguranță pentru a-și împărtăși sentimentele și nevoile, fără frica de a li se aduce afronturi.

— Mă tem că ne vom certa din cauza banilor, i-a spus un bărbat logodnicei sale.

Era o simplă părere, dar uneori opiniile se pot dovedi periculoase, iar aceasta a lovit-o pe Susan ca un glonț. Trăia cu George o poveste de dragoste ca-n basme: se certau rareori, pentru că se respectau unul pe altul și le plăcea să-și petreacă timpul împreună. O bucura nespus gândul de a rămâne cu el tot restul vieții și de a-și crește împreună copiii. Amândoi știau că în anumite privințe sunt diferiți, dar până la acel moment, deosebirile nu constituiseră o amenințare la adresa relației lor.

— Mai exact, la ce te referi?, a întrebat ea, șovăind.

— Sunt îngrijorat, asta-i tot, a spus George oftând. Cred că avem păreri foarte diferite în privința banilor și a felului în care-i folosim.

El a făcut primul pas în direcția manifestării considerației, recunoscând diferențele într-un mod deschis, fără amenințări. Dar chiar și în fața acestei abordări blânde. Susan tot se simțea amenințată. Știa că între ea și viitorul ei soț există diferențe, dar nu i se păreau prea importante. Părinții ei credeau în conceptul „a trăi clipa" și o crescuseră în consecință; economiseau, dar nu acceptau să le lipsească nimic. Susan crescuse cu resurse nelimitate de bani de buzunar. Nu-și făcea niciodată griji în privința economiilor și se simțea în siguranță știind că părinții o vor sprijini financiar cât timp va avea nevoie. Susan terminase facultatea și încerca să-și facă o carieră în industria de divertisment, iar până la acel moment fusese forțată să accepte servicii cu salariu mic, dar cu alte

avantaje; le privea drept investiții în viitorul propriu. Ca urmare, încă nu avusese ocazia să pună bani deoparte și continua să depindă pe jumătate de părinții ei. Dar considera că, în general, este o persoană responsabilă în privința banilor, cărora le cunoștea valoarea.

George, pe de altă parte, era... altfel. Îl crescuse mama lui, de una singură; aceasta, la rândul ei, copilărise în Europa, în anii de după al Doilea Război Mondial. Deși între timp familia lui George ajunsese înstărită, lucrurile nu fuseseră întotdeauna astfel, iar el a fost învățat încă din copilărie să strângă bani ori de câte ori are ocazia. În consecință, cu toate că urma cursurile de masterat, avea puși bani deoparte din diferite moșteniri și se mândrea cu capacitatea sa de a economisi. Voia să-și păstreze economiile până când va putea să se pensioneze — devreme — și să petreacă timpul cu viitoarea sa familie.

— Păi, eu nu văd cine știe ce problemă, dar hai să discutăm ceea ce simți, a răspuns Susan, respectând diferența, în loc să devină belicoasă. Ce crezi că ne va face să ne certăm?

Sunt îngrijorat, a repetat George. Tu mergi mai mereu prin centrele comerciale și-ți cumperi haine și alte lucruri. N-ai pus deloc bani deoparte, iar eu nu vreau să simt că-mi sunt amenințate economiile. Aș vrea să știu că poți să-ți administrezi cum trebuie banii.

Auzind aceasta. Susan a uitat să mai respecte diferențele, s-a enervat și a devenit defensivă.

— Sigur că pot să mi-i administrez!, a țipat ea, aruncând pe fereastră respectul. Cum îndrăznești să mă critici?! Am muncit din greu, dar în cariera mea nu poți câștigă prea mulți bani de la început; trebuie ca mai întâi să muncești din greu, să capeți experiență și să câștigi astfel respectul celorlalți! N-am avut ocazia să pun bani deoparte!

George știa că i-a declanșat lui Susan o reacție emoțională de apărare, dar n-a răspuns cu strigăte la strigătele ei. În ciuda turnurii aprige luate de neînțelegerea lor, a continuat să-i vorbească de pe o poziție ce-i arăta considerație. Mai întâi a apelat la validarea ei ca persoană:

— Susan, știu că ești responsabilă și pricepută și te iubesc!, a început el.

Apoi și-a plasat vorbele într-un context al manifestării considerației:

— Îți spun doar ceea ce simt. Te plângi că n-ai bani, dar cheltuiești, oricum, și asta mă îngrijorează.

— George, de cele mai multe ori când merg în vreun centru comercial, nu cumpăr nimic, a răspuns Susan pe ton de conversație, acum, că se simțea în siguranță pentru a-i împărtăși gândurile ei. Pentru mine e un mijloc de a mă relaxa, după stresul puternic de la serviciu. Iar când cumpăr lucruri, îmi cheltuiesc banii cu înțelepciune. Nu-i arunc la nimereală. Mă aștept să-mi acorzi prezumția de nevinovăție.

— Cred că n-am privit niciodată lucrurile în felul ăsta, a spus George. Încearcă să mă înțelegi, te aud că te plângi în privința banilor, apoi vii acasă cu diverse cumpărături, iar eu nu înțeleg de ce.

— George, noi doi cheltuim diferit, dar asta nu înseamnă că vreunul dintre noi ar fi „iresponsabil" în comparație cu celălalt. Ție nu-ți place să mergi la cumpărături, dar îți plac vacanțele exotice, a subliniat Susan. Eu nu merg niciodată în vacanțe exotice; îmi place să-mi vizitez rudele și prietenii.

— Adevărat, a răspuns George. Dar am nevoie să știu că după ce ne căsătorim vei respecta banii mei, banii tăi și banii *noștri* și că te vei gândi la toate nevoile noastre în fiecare zi. Nu-mi place să fiu singurul care să fie nevoit să spună: „Stai puțin, hai să ne gândim bine!".

Observați că George își împărtășește deja sentimentele și nevoile. Respectând deosebirile dintre el și Susan și discutându-le, trece împreună cu ea prin poarta spre intimitate.

— Mi se pare corect, a acceptat Susan. Dar eu am nevoie de respect din partea ta: trebuie să respecți faptul că alegerile mele sunt bine informate și cumpănite, că sunt un adult responsabil, iar dacă te îngrijorează vreun lucru, să-l discuți *cu* mine, în loc să-mi spui ce să fac.

Această divergență cu potențial exploziv i-a condus pe ambii parteneri spre o mai bună înțelegere. Înainte, Susan îl considera pe George cam zgârcit, iar el o considera pe ea cam cheltuitoare. Dar după ce au discutat atitudinea fiecăruia față de situația financiară proprie și față de cea comună, și-au dat seama că amândoi s-au făcut vinovați de lipsă de respect. În loc să-și respecte reciproc alegerile și simțămintele, fiecare a denigrat în minte părerile celuilalt, pentru că erau diferite de cele proprii. Acum au ajuns cel puțin să cunoască motivele din spatele deosebirilor.

Conversația a început pe un ton încordat — fiind și prima în care Susan sau George își exprimau o îndoială cu privire la apropiata lor viață comună —, dar Susan s-a simțit ușurată după ce au vorbit. „Părea că George e în largul lui vorbindu-mi despre ceea ce simte, deși nu erau neapărat lucruri plăcute, spune ea. Și pe parcursul întregii conversații, chiar și atunci când lucrurile au devenit tensionate, mi-a demonstrat mereu că face efortul de a asculta gândurile și sentimentele pe care le rostesc, de a-și păstra flexibilitatea gândirii. Asta mi-a arătat cât de mult ține la mine; mi-a demonstrat faptul că deși era îngrijorat, măcar încerca să nu mă judece. Acum cred că-l cunosc ceva mai bine și mă simt mai în largul meu, fiind sigură că știe atât de multe lucruri în plus despre mine."

Respectându-se reciproc. Susan și George au detensionat o ceartă care, fără îndoială, le-ar fi provocat probleme mai târziu, în căsnicie. Au folosit momentul de conflict ca pe un prilej de a ajunge să se înțeleagă mai bine.

Încearcă să procedezi la fel data viitoare, când vei fi pe punctul de a te certa cu partenerul. Am vorbit în capitolele anterioare despre dezamorsarea conflictelor; manifestarea considerației simplifică și mai mult procesul:

1. *Controlează-ți furia.* Aceasta e problema cea mare, bomba nucleară a relațiilor. Trebuie să înveți să-ți vezi furia ca pe fitilul unei bombe extrem de reale în timpul divergențelor. Ține minte: neînțelegerile sunt doar expresia deosebirilor dintre parteneri. În loc să cazi pradă primei reacții emoționale, furia, descoperă diferențele

pe care le ascunde cearta. A împiedica escaladarea conflictului, cauzată de mânie, este cea mai simplă modalitate de a te asigura că situația *nu* va deveni distructivă. Iată o soluție simplă, și totuși eficientă: *numără până la 10.* Da, e chiar atât de simplu! Numără până la 10 înainte să reacționezi la o posibilă neînțelegere. Întâi respectă și abia după aceea acționează. Aceasta îți va devia furia de la cursul ei și-ți va permite să plonjezi la nivelurile profunde.

2. *Amintește-ți și întărește-ți mereu considerația față de partener.* A decide să-ți manifești considerația față de partener este primul pas pe care trebuie să-l faci, dar este absolut esențial să-ți amintești și să-ți întărești această hotărâre pe parcursul conversațiilor încinse. Prima ta reacție va fi să te înfurii și să te concentrezi pe învinovățirea partenerului sau pe descărcarea frustrării proprii. Dar trebuie să înveți să-i acorzi prioritate partenerului în fața acestor emoții, în mod conștient și permanent. Să-ți cinstești partenerul înseamnă să-i conferi distincție mai presus de emoțiile trecătoare și să-i validezi sentimentele, fără a le judeca.
3. *Cere ajutor.* Dacă nu înțelegi punctul de vedere al partenerului, cere-i ajutorul. Din nou, da, soluția e chiar atât de simplă — și extrem de eficientă. Cere-i clarificări, imagini verbale, îndrumări, cere-i să te ajute să vezi lucrurile din punctul lui de vedere. Începe prin a presupune că perspectiva sa este validă, apoi caută s-o înțelegi. Crede-mă, partenerul tău se va simți onorat pentru faptul că i-ai cerut lămuriri.

Caută de fiecare dată soluția care să vă facă pe amândoi câștigători, fiindcă ea există întotdeauna, chiar dacă nu-ți vine să crezi. Considerația funcționează în dublu sens. Atât tu, cât și partenerul tău trebuie să creați o temelie a considerației pentru a găsi acea relație intimă, reușită. Considerația unilaterală nu dă rezultate niciodată! Așadar, trebuie să pleci de la premisa că, în orice neînțelegere,

sentimentele amândurora sunt valide. Caută soluții ce presupun nu doar compromis, ci și colaborare, în așa fel încât nici unul, nici celălalt să nu-și sacrifice opiniile, sentimentele și nevoile. Combinați-vă părerile, nu le eliminați. Există speranța că veți reuși să găsiți soluții care să vă facă pe amândoi fericiți.

Acordă-ți un răgaz pentru a bifa pe lista de mai jos caracteristicile, calitățile și atributele pozitive ale partenerului tău; poți adăuga și alte trăsături.

__Bun
__Inteligent
__Atrăgător
__Darnic
__Amuzant
__Curajos
__Plin de succes
__Creativ
__Talentat
__Plin de resurse
__Prietenos
__Grijuliu

Al treilea act al manifestării considerației: proclamarea ei

Odată ce te-ai decis să cinstești deosebirile dintre tine și partener și ai alcătuit o listă completă, un inventar al tuturor lucrurilor de respectat, a venit timpul pentru al treilea act din procesul manifestării considerației.

Rostește-ți considerația, scrie-o, afișeaz-o!

Proclam-o!

Considerația nu poate exista în tăcere. Gândește-te la mulțimea spectatorilor de la un meci de fotbal, la publicul unui film de mare succes sau la cei adunați să asiste la o cununie. Oamenii nu-și manifestă în liniște prețuirea față de echipa învingătoare, starurile de cinema, mirii îmbujorați. Nu; prețuirea explodează în ovații, aplauze, lacrimi. Tocmai acest tip de considerație trebuie să-l aduci în relația ta.

Proclamarea considerației are putere; după ce o faci cunoscută, o expui așa încât să o poată vedea cu toții.

Poate fi foarte simplu: așezi o fotografie pe perete sau cumperi un cadou din simplul motiv de a spune astfel „te prețuiesc".

La scurt timp după ce Norma m-a scuturat și m-a făcut să ies din disconfortul relațional, prin afirmația pe care am prezentat-o anterior în acest capitol — „Gary, simt că pentru tine orice pe lumea asta e mult mai important decât mine!" —, am jurat s-o cinstesc mai presus de orice lucru din lume, prin vorbă și prin faptă. Pentru început, am creat o galerie a considerației, acasă la noi, într-un loc foarte vizibil. Pereții acelei încăperi sunt plini cu fotografii și cu imagini, dar tăblița a cărei semnificație contează cel mai mult pentru mine proclamă: „Pentru Norma, Kari, Greg și Michael, dăruită familiei mele pentru a o asigura că-i sunt devotat cât voi trăi... Gary T. Smalley". Placa respectivă și diferitele obiecte ce o înconjoară constituie dovada palpabilă a devotamentului și implicării mele; de asemenea, ea reprezintă esența considerației, atât de necesară pentru dezvoltarea oricărei relații.

Nu trece nicio săptămână fără să-i amintesc soției mele că o respect. Dar cuvintele nu sunt singurul ingredient al considerației. Vorbele reprezintă moneda de schimb a unui număr prea mare de oameni care una spun și alta fac, oferindu-le astfel partenerilor lor o galerie a rușinii, în loc de o galerie a considerației. Așadar, pentru a aduce în relația ta respectul adevărat, pentru a crea o temelie autentică pe care să se poată clădi intimitatea, nu ajunge să-ți proclami și să-ți afișezi implicarea, ci trebuie să înveți cum s-o exprimi prin acțiune zi după zi. De câte ori acționezi într-un mod plin de respect, îmbogățești galeria considerației din căminul tău, până când întreaga casă — și relația ta — devine o dovadă a victoriei intimității.

A sosit timpul să readuci un aer ceremonios în relația ta, să reîncepi să-ți curtezi partenerul. Începe prin a afișa într-un loc vizibil din casa voastră o fotografie din perioada în care-i făceai curte. Este o acțiune simplă, dar o modalitate profun-

dă de a-i dovedi partenerului respectul tău, fiindcă îi arată că prețuiești amintirile voastre comune. Fotografia aceea are o putere extraordinară: ea constituie dovada tangibilă a tot ce a fost și a tot ce poate redeveni relația voastră. Îi va arăta partenerului tău că-l prețuiești și, în felul acesta, îl respecți.

Iată două exerciții care te vor ajuta să-ți manifești considerația față de partener:

Scrie-i scrisori partenerului

Mai ții minte cum era când te-ai îndrăgostit de partenerul tău? Vârtejul, senzația aceea imperativă care te lăsa fără respirație ori de câte ori te aflai în preajma sa? Adesea, oamenii proaspăt îndrăgostiți se simt copleșiți de valul de emoții și, foarte probabil, ajung să compună scrisori de dragoste.

Primirea unei scrisori de dragoste are un efect miraculos, dar scrierea uneia este și mai miraculoasă. Alocă-ți pentru aceasta o jumătate de oră, ia-ți un pix și o foaie de hârtie — scrisul tău de mână va însemna mai mult pentru amândoi — și compune o scrisoare de dragoste pentru partenerul tău. Nu trebuie să fie lungă și nici excesiv de sentimentală; exprimă pur și simplu ceea ce simți, notează lucrurile mărunte pe care le admiri și le apreciezi la partener. Apoi lasă scrisoarea într-un loc unde o poate găsi partenerul: pe bufetul din bucătărie, pe o pernă, lipită pe oglindă în baie. Vei fi uimit cât de mult vă va energiza pe amândoi această expresie a dragostei și a prețuirii!

Alcătuiește un „Album al considerației"

Mulți oameni au obiceiul de a păstra albume de fotografii și albume cu diferite documente, legate de evenimentele din familie. Dar ce-ai spune să alcătuiești un album care să fie doar al tău și al partenerului? El poate face minuni la capitolul considerație. „Albumul considerației" istorisește povestea voastră de dragoste; șirul întâmplărilor traversate împreună

îți amintește să-ți prețuiești atât partenerul, cât și relația. Iată cum să creezi așa ceva:

1. Ia fie o cutie de mărime medie (cu capac care să se închidă etanș), fie un album.
2. Umple paginile albumului cu amintiri legate doar de tine și de partener — poți alcătui alte albume pentru familia întreagă, dar acesta vă este dedicat doar vouă. Include fotografii, suveniruri (cum ar fi cutii goale de chibrituri, cartele, bilete de spectacol), citate din filme sau cântece, glume personale sau fraze pe care le înțelegeți doar voi doi. O cunoștință de-a mea a păstrat chiar lingurițele cu care ea și partenerul ei au mâncat înghețată la o întâlnire, pe când erau în facultate. La acea oră erau pur și simplu niște linguriță banale din plastic, de genul celor pe care le foloseau în fiecare zi. Dar acum, ea le privește și-și amintește exact cum se simțea traversând campusul alături de cel ce i-a devenit soț, cât de emoționată era fiindcă avea întâlnire cu el.
3. Nu trebuie neapărat să ții Albumul Considerației în ordine cronologică, dar ar fi bine să etichetezi tot ce pui în el, așa încât mai târziu să poți identifica fiecare obiect și să-ți amintești semnificația lui.
4. Păstrează Albumul Considerației într-un loc sigur, dar accesibil, la care să puteți ajunge cu ușurință și tu, și partenerul; pune lângă el un foarfece, un marker, lipici sau bandă adezivă, așa încât să nu ai de muncit prea mult ca să mai adaugi ceva în el. Scoate albumul la ocazii cum ar fi Ziua Sfântului Valentin, aniversarea voastră, ba chiar și de Crăciun.
5. Arătați copiilor voștri albumul. Este important să vadă că părinții lor se iubesc și se respectă. Ar merita să includeți undeva o relatare audio sau scrisă a felului în care v-ați cunoscut, la care să contribuiți, de preferință, amândoi. Cândva, ea va deveni o comoară pentru copiii voștri, așa cum este și pentru voi: „vocea voastră —

rostită sau scrisă — permanentă, relatând povestea voastră de dragoste.

Odată ce începi să exersezi considerația, în relația ta se va petrece un intens proces alchimic: vorbele și faptele prin care-ți arăți considerația te vor propulsa de cealaltă parte a zidului conflictului, pe tărâmul făgăduit al intimității. După ce ajungi acolo, vei afla cum să rămâi, învățând și exersând cea mai puternică metodă de comunicare din lume, cu ajutorul căreia conversațiile, chiar și cele încinse, vor deveni mijloace de a pătrunde la niveluri tot mai profunde ale respectului și intimității, în loc să rămână ușa prin care să vă întoarceți repede la nivelurile superficiale ale iubirii, cu jumătăți de măsură.

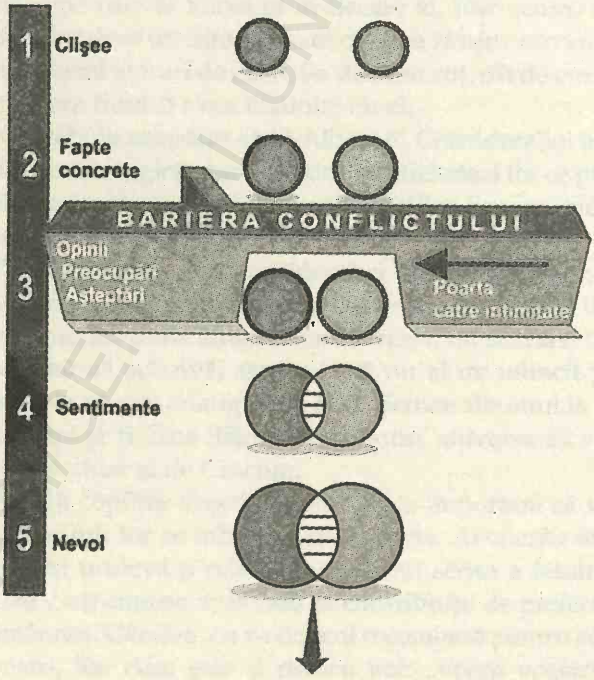
BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6

ASCULTAREA REFLEXIVĂ: CEA MAI BUNĂ METODĂ DE COMUNICARE DIN LUME

ABILITATEA NR. 2

Ascultarea reflexivă



BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Firește, comunicarea are o importanță crucială în cadrul relațiilor de cuplu; ea constituie principala cale de a ne împărtăși sentimentele și nevoile, cheia pătrunderii la cele mai profunde niveluri ale intimității, mijlocul prin care îi arătăm partenerului cine suntem. Celelalte patru simțuri umane — simțul tactil, văzul, mirosul, gustul — sunt și ele foarte puternice, dar în cadrul unei relații, al cincilea simț, auzul, deține supremația. Însă comunicarea optimă începe cu *ascultarea*, nu cu căutarea soluțiilor. Ascultarea reprezintă temelia manifestării considerației. Orice ființă umană are nevoie să fie ascultată, la fel de neîndoielnic cum are nevoie să fie hrănită.

Fiind oameni, când auzim ceva cât de cât problematic sau care se poate dovedi amenințător — mai cu seamă ceva amenințător din partea partenerului —, avem reacția firească de a evita acel lucru sau de a încerca să găsim o soluție. Astfel că, în loc să acordăm spuselor partenerului întreaga noastră atenție, încercăm să dregem problema percepută. Apoi, dacă ne izbim de zidul conflictului, ne întoarcem rapid la cele mai superficiale niveluri ale intimității. Iar forțele maiestuoase ale comunicării, vorbirea și ascultarea, adevăratele forme ale iubirii, se irosesc în conversațiile parțiale, bazate pe clișee și pe fapte.

Trăirea adevăratei intimități sau exilarea la nivelurile superficiale depinde de calitatea comunicării cu partenerul. Există un exces de materiale publicate pe tema comunicării, fapt dovedit de o privire aruncată pe rafturile librăriilor sau pe paginile de pe Internet. În cercetările mele, m-am inspirat din diferite surse, între care cartea lui Harvel Hendricks *Getting the Love You Want (Cum să obții iubirea pe care o dorești)*, organizația lui, Imago, și seminariile sale, denumite „A Couples" („Cupluri de nota 10"); excelentul program PREP al doctorilor Howard Markman, Scott Stanley și Susan Blumberg; cartea *Couples Communication* (*Comunicarea în cuplu*), de Sherod Miller; seminarul de lucru al doctorului John Gottman; stagiul de formare al doctorului David Olson și multe alte surse. Dar în cei 30 de ani de studiu ai mei, cea

mai bună explicație a comunicării optime — și cea mai bună tehnică pentru a o obține — am găsit-o la o echipă de specialiști în relații din Arizona, soț și soție: dr. Dallas Demmitt și soția sa, Nancy. Ei și-au intitulat tehnica: „țeserea punților".

„În termeni simpli, majoritatea luptelor cu care ne confruntăm — în relația cu Dumnezeu, cu partenerul de viață ori cu un coleg de serviciu — au în centrul lor eșuarea comunicării", scriu cei doi în manualul lor, *Bridging Workshop (Seminar de „țesere a punților")*. „Rezolvă comunicarea și relația se poate vindeca! Din păcate, numeroși oameni au o idee greșită despre ce înseamnă comunicare. Cei mai mulți abordează procesul comunicării ca pe o călătorie cu avionul: vor să îi ducă într-un anumit loc și să ajungă acolo cât mai rapid cu putință. Alții văd comunicarea ca pe un metrou: cu traseu planificat dinainte, cu ghidaje fixe și cu obiective «ascunse» în subteran. Dar în realitate, comunicarea bună seamănă mai mult cu o punte — prin care doi oameni, muncind cu dăruire, pot acoperi prăpastia aparent imposibil de trecut din relația lor: se întâlnesc venind din sensuri opuse, pentru a se înțelege, a-și aduna laolaltă resursele și a se uni în jurul unor obiective comune. Puntea este construită astfel încât fiecare să poată trece de partea cealaltă: la nivelurile cele mai profunde de intimitate cu partenerul. Acolo, ei ajung să vadă lumea dintr-o altă perspectivă, aceea a partenerului. Pot călători liber de la un capăt al podului la celălalt, lărgindu-și perspectiva și îmbogățindu-și experiența. Obiectivul comunicării constă în a câștiga o mai bună înțelegere, a descoperi resurse ascunse și a aduna laolaltă resursele ambilor parteneri, pentru rezultate care să-i mulțumească pe amândoi."

Îmi place mult analogia soților Demmitt: doi parteneri separați de o prăpastie a diferențelor, dorind amândoi să ajungă la aceeași destinație — intimitatea —, dar fiind complet debusolați în privința traseului. De multe ori se întâmplă să nu poți vedea puntea fiindcă te zguduie furtunile conflictului, însoțite de uraganele confuziei. Dar după ce trece furtuna, reușești să vezi puntea. Nu este un pod concret, ci unul ideatic: comunicarea optimă presupune comunicarea

în timpul conflictului. Prea mulți dintre noi suferă de condiționarea stereotipă potrivit căreia „comunicarea în conflict" înseamnă ceartă — un lucru de care să fugi, nicidecum să-l accepți bucuros, ca pe o experiență din care să înveți —, astfel că rareori traversăm puntea ca să intrăm pe teritoriul partenerului. Rămânem pe partea noastră, înțepeniți în propriile idei preconcepute, convingeri și valori, și astfel nu trecem destul de des hotarul spre adevărata intimitate.

Ești pregătit să-ți manifești considerația față de partener prin cel mai prețios dar pe care i-l poți face în acest moment: atenția ta întreagă, totală?

Învață să asculți reflexiv

În capitolul de față, am să-ți arăt cum să traversezi puntea și să pătrunzi în profunzimea intimității ori de câte ori este nevoie, folosind cea mai puternică metodă de comunicare din lume, o tehnică de conversație care, odată stăpânită, te va ajuta să rămâi la cel mai profund nivel de intimitate. Nu te va costa absolut nimic, decât o investiție de timp, dar aceasta poate da naștere la o adevărată revoluție în relația ta. Așa că lasă garda jos și deschide-ți mintea ca să primești tainele comunicării optime — și pregătește-te să descoperi tot mai mult din minunata lume nouă a sufletului partenerului tău, prin ascultarea reflexivă.

Ascultarea reflexivă poate să-ți salveze căsnicia, s-o îmbogățească; te va ajuta să ajungi la nivelul al patrulea și al cincilea de intimitate și să rămâi acolo. Ea elimină automat cele patru cauze principale ale divorțului. Nu te lăsa pradă tentației de a privi această metodă ca pe o chestiune complicată, avansată, din știința computerelor. Dacă prietenii mei și cu mine o putem învăța, ca și miile de participanți la seminariile mele, sunt sigur că poți și tu. E atât de ușor, încât practic orice om, de la un copil până la un vârstnic, de oriunde din

lume, o folosește deja. Este o metodă utilizată de angajații restaurantelor tip fast-food, mulți dintre ei fiind adolescenți care încă n-au terminat liceul. Cu siguranță, ai folosit și tu deja metoda de fiecare dată când ai dorit un hamburger ori un sendviș cu friptură de pui sau de vită. Așadar, dacă poți comanda un hamburger, poți stăpâni cea mai eficientă cale de a avea conversații optime în relația ta. Iată esența ascultării reflexive:

Închipuiește-ți că mergi cu mașina la un restaurant fast-food și că te îndrepți spre fereastra la care se dă comanda, direct din mașină. Te oprești în dreptul ferestrei, studiezi meniul și te hotărăști ce dorești să comanzi pentru tine și familia ta. Din difuzor răsună vocea angajatului:

— Bună ziua, bine ați venit la Happy Meal! Pot să vă preiau comanda?

— Da. Aș vrea doi hamburgeri, doi cheeseburgeri, două Coca-Cola normale și una dietetică, trei porții mari de cartofi prăjiți și o porție de aripioare de pui, vă rog, răspunzi tu.

Ca să te asiguri că totul e în regulă, te întorci și-i întrebi pe ai tăi:

— Corect?

— Corect!, aprobă ei. Vocea din difuzor reia:

— Bine. Așadar, trei hambugeri, un cheeseburger, două Coca-Cola dietetice și una normală, trei porții de cartofi prăjiți și una de aripioare de pui.

— Ă, nu, stați puțin!, intervii tu repede. Am spus doi hamburgeri, doi cheeseburgeri, două Coca-Cola normale, una dietetică, plus cele trei porții de cartofi și una de aripioare.

— O, îmi pare rău, domnule! Să mai vedem o dată. Doi hamburgeri, doi cheeseburgeri, două Cola normale, una dietetică, trei porții de cartofi și una de aripioare?

Ușurat că ți-a înțeles perfect comanda, vei răspunde:

— Exact, asta e!

— Excelent. Vă costă 13 dolari și 85 de cenți, domnule. Vă rog, mergeți în dreptul primei ferestre!, rostește vocea.

Observă că angajatul nu deviază de la subiect. Nu spune: „De acord, domnule, dar sunteți conștient câte grăsimi conține porția mare de cartofi prăjiți?" sau: „Observ că sunteți puțin supraponderal; ce-ar fi să încercați sendvișul acela cu pui? Are mai puține calorii." Sau, și mai rău: „Domnule, nu pot să sufăr cheeseburgerii! Vă rog, comandați un produs care să-mi facă plăcere să vi-l servesc!" Nu; angajatul se concentrează strict asupra comenzii tale; altfel, probabil că s-ar trezi concediat. Nu are instruirea necesară ca să-ți ofere opțiuni în privința nevoilor tale. Știm cu toții de ce ar fi neprielnic pentru afaceri ca un angajat dintr-un restaurant fast-food să-i răspundă clientului cu interpretări personale pe marginea comenzii acestuia. Probabil că, în cele din urmă, clientul ar „divorța" de acea firmă, îndeosebi dacă părererile angajatului s-ar dovedi eronate.

Dar același tip de „divorț" ne poate lovi și căminul. Fără a beneficia de o minimă instruire, ne bombardăm partenerul cu tot felul de păreri irelevante, când el încearcă să ne spună ce simte, ce nevoi are, ce-și dorește. La restaurantul fast-food faci pur și simplu comanda, angajatul o repetă cu voce tare, iar când ajungi la fereastra de servire ți se dă punga din hârtie cu produsele dorite. Mulțumită repetării verbale atente și a confirmării dorințelor și nevoilor tale de către angajatul cel mereu prietenos, obții tot ceea ce ai comandat. Eviți frustrarea de a porni mai departe și de a descoperi, după o vreme, că te-ai ales cu o pungă plină cu aripioare de pui, când de fapt voiai un hamburger.

Da, faptul de a fi greșit înțeles te frustrează. Tocmai de aceea localurile fast-food, specializate în servicii rapide, eficiente folosesc metoda comunicării reflexive. Îți exprimi dorințele în fața cuiva — cu alte cuvinte, „faci comanda". Vânzătorul se străduiește să se asigure că ți-a înțeles corect comanda, așa încât să răspundă cu exactitate sentimentelor și nevoilor tale. În consecință, repetă ceea ce ai spus, clar și precis, astfel încât să poți confirma. Dacă redă comanda corect, îi poți spune: „Da, asta doresc, m-ați înțeles bine." Dacă nu, îi

poți spune: „Nu, nu asta doresc. Am să repet sau am să spun în alt fel, pentru a vă ajuta să înțelegeți." Și poți continua astfel până când persoana te înțelege cu adevărat și atunci știi că ați comunicat cu claritate.

E trist faptul că trăim într-o lume în care comenzile de hamburgeri sunt comunicate mai bine decât simțămintele și nevoile. Dar cei mai mulți dintre noi n-au învățat niciodată strategiile de conversație folosite în relația optimă. Când vine vorba să obținem ceea ce avem nevoie și ceea ce dorim din partea celei mai importante persoane din viața noastră — partenerul —, ne bâlbâim și mormăim, ne pripim sau ieșim trântind ușa și culegem în urmă doar frustrare.

Însă există și o cale mai bună.

Trei idei pe care să le reții...

1. Înveți să folosești ascultarea reflexivă pentru a pătrunde la cele mai profunde niveluri ale intimității și pentru a te întoarce acolo cu regularitate.
2. Misiunea ta constă în a-ți îmbogăți căsnicia, iar metoda de față constituie calea dovedită.
3. Vrei să eviți cei patru principali factori de risc pentru divorț și îți poți îndeplini țelul folosind această metodă de comunicare.

Dacă aș fi știut atunci ce știu acum...

Dacă Norma și cu mine am fi știut la începutul căsniciei noastre cum să folosim ascultarea reflexivă, am fi putut evita ani întregi de atacuri reciproce cu salve verbale dureroase, de pe malurile opuse ale râului diferențelor și am fi traversat ușor puntea dintre inimile noastre. Perechile care urmăresc să obțină relația optimă trebuie să se hotărască asupra rolurilor pe care le joacă în fiecare conversație. Acest fapt constituie cheia oricărei relații reușite: în analogia cu restaurantul

fast-food, unul dintre voi trebuie să fie clientul (vorbitorul), iar celălalt, angajatul (ascultătorul). Nu puteți fi amândoi clienți, fiecare încercând să-și impună propriul punct de vedere. Aceasta duce doar la conflict, mânie, ceartă și la cele patru tipare de divorț. Dacă vreți cu adevărat să creați o relație durabilă, plină de iubire, intimă, în fiecare conversație trebuie să vă alegeți rolul. Acest lucru este important mai cu seamă dacă respectiva conversație se încinge, ca urmare a diferențelor de opinii, preocupări sau așteptări.

Cum stabiliți ce rol îi revine fiecăruia? Îți sugerez ca, folosind elementul considerației, să te străduiești mereu să-i lași partenerului cât mai mult timp cu putință rolul de client (de vorbitor). Astfel, îl lași să vorbească, să „dea comanda", în timp ce tu asculți. Încearcă mereu să fii cel care ascultă primul, care îl înțelege primul pe celălalt și-i arată că-i prețuiește spusele, pentru că stilul acesta reflectă considerația pe care i-o acorzi unei persoane pentru ceea ce este. Înțelege că orice ceartă furioasă, distructivă poate fi transformată imediat într-o conversație plină de iubire — dacă revii la rolul angajatului. Ții minte zicala „Clientul are întotdeauna dreptate"? Ea se bazează pe faptul că firmele de succes și-au dat seama că trebuie să-și asculte cu atenție clienții și să se străduiască a-i înțelege și a le prețui dorințele. Toți agenții buni de vânzări pe care i-am cunoscut reușesc să găsească o soluție bună la preocupările clientului, ascultând cu atenție și înțelegând. La fel se întâmplă și în relații.

Să-ți povestesc o întâmplare. Într-o zi, soția mea și cu mine plănuiam să plecăm într-o drumeție — descoperiserăm că asemenea ieșiri ne oferă posibilitatea să petrecem un timp plăcut împreună. M-am trezit devreme ca să fac jogging, iar în timp ce alergam mi-a venit o idee pe care am considerat-o excelentă: voiam să întreprind ceva special și neașteptat pentru Norma, doar ca să-i arăt iubire și respect. Știam că-i place să ia micul dejun cu prietena ei, Helen, așa că m-am hotărât s-o încurajez să mănânce cu prietena ei în vreun local „în timp ce eu pregăteam rulota cu tot ce aveam nevoie pentru ieșire. Astfel, când ajungea acasă, putea să se urce pur și

simplu în mașină lângă mine și să pornim la drum. Credeam că va fi încântată să ia micul dejun în tihnă cu Helen, în loc să se chinuie cu bagajele, cu rulota și cu toată bătaia de cap legată, de plecare.

— Am o surpriză pentru tine!, i-am spus în dimineața aceea, voios.

Ea m-a privit cu precauție peste ceașca de cafea.

— Ce anume?

— Vreau să mergi să iei micul dejun cu Helen, în timp ce eu mă ocup de bagaje și de rulotă. Când te întorci, rulota o să fie pregătită și putem pleca!

Ei bine, ideea mea n-a încântat-o deloc pe Norma. Dimpotrivă, a iritat-o.

— Gary, știi că întotdeauna vreau să-mi fac singură bagajele!

Norma, o femeie foarte ordonată și minuțioasă, mi-a interpretat oferta drept o „stratagemă" menită s-o îndepărteze din calea mea, așa încât să pot pregăti rulota așa cum voiam eu. Desigur că nu asta fusese, în niciun caz, intenția mea; sincer, n-aveam niciun motiv ascuns. M-am înfuriat când mi-am văzut nevinovata ofertă luată drept o stratagemă. Aș fi vrut să țip: „Bine, n-ai decât, împachetează tu și mă duc eu să savurez micul dejun cu Helen!"

Suspiciunea Normei mi-a invalidat propunerea plină de iubire și ne-a făcut să pornim cu stângul în excursia noastră în natură, care se presupunea a fi minunată.

Acum, să reluăm scena folosind ascultarea reflexivă. În loc să-mi rănească sentimentele cu interpretarea ei negativă. Norma ar fi putut folosi ascultarea reflexivă pentru a se lămuri ce intenții am.

Aș fi năvălit în bucătărie, strigând: „Am o surpriză pentru tine!", apoi i-aș fi comunicat ideea mea — să ia micul dejun cu Helen, câtă vreme eu pregăteam rulota.

Ea și-ar fi acordat un răgaz ca să *asculte* ce spun și, în loc să mă acuze, ar fi putut încerca să mă înțeleagă — repetând ceea ce credea că mă aude rostind, exact așa cum vânzătorul de la fast-food repetă o comandă.

— Să văd dacă te-am auzit bine, ar fi spus ea. Zici că vrei să împachetezi tu și să pregătești rulota. Și eu să merg să iau micul dejun cu Helen. Iar când mă întorc, totul va fi gata?

— Da, exact!, aș fi confirmat eu. Spune-mi ce părere ai!

Cerându-i, într-un mod lipsit de amenințare și de acuzații, să-mi spună ce crede despre ideea mea, aș fi inițiat metoda de comunicare a ascultării reflexive. În acel moment, dacă ar fi bănuit că există motive ascunse, ar fi putut să folosească la rândul ei aceeași tehnică de ascultare, pentru a scoate la iveală adevărul.

— Vrei să spui, de fapt, că dorești să plec ca să poți împacheta și pregăti rulota așa cum îți place ție?, ar fi întrebat ea.

În situația asta aș fi putut să-i spun Normei, la fel ca funcționarul de la fast-food, că mi-a înțeles greșit „comanda".

— Mi se pare că încerci doar să mă faci să plec din casă, așa încât să poți face bagajele cum îți place, ar fi spus ea.

Dar eu n-aș fi reacționat negativ la acea replică născută din nesiguranță, ci doar mi-aș fi explicat intenția reală. Aș fi spus:

— Nu, nu asta aveam de gând, în niciun caz. Voiam doar să te scap de niște greutăți și să ai o dimineață liberă.

Dacă neînțelegerea ia proporții, opriți-vă și spuneți-vă că veți relua chestiunea mai târziu, după ce ați avut timp amândoi să vă calmați. Conveniți să încercați ulterior discutarea subiectului, de astă dată folosind ascultarea reflexivă. Te va uimi cât de calmi veți fi!

Folosirea ascultării reflexive vă va duce aproape instantaneu la nivelul al patrulea și al cincilea de intimitate, la care vorbiți despre sentimente și nevoi, fără ca furia și ocuparea unei poziții defensive să vă întoarcă de cealaltă parte a zidului. Veți evita să vă răniți reciproc. Ascultarea reflexivă îți permite să depășești obstacolele invalidărilor și ale interpretărilor negative, prin intermediul unui tip de dialog în care un partener își afirmă nevoile și sentimentele, iar celălalt le repetă, până când ajung să se înțeleagă reciproc. Fiecare schimb de replici pătrunde mai adânc în nevoile și sentimentele

celuilalt, transformând o conversație simplă într-un real instrument de forare, cu o singură direcție: înțelegerea mai profundă. Jucați rolurile pe rând; mai întâi fii tu angajatul și lasă-ți partenerul să fie clientul. După ce ați reușit să faceți progrese în conversație, schimbați rolurile.

Îmi dau seama că e greu să te porți astfel când te simți rănit. Dar adu-ți aminte: angajații de la McDonald's și de la Burger King știu să folosească ascultarea reflexivă chiar dacă i-a jignit cineva — lucru care, firește, se întâmplă în fiecare zi. Așadar, să fim serioși! Dacă liceenii din lumea întreagă reușesc să-și controleze emoțiile și durerea preț de câteva clipe, și tu poți! În același timp, trebuie să înveți să privești suferința partenerului ca pe un semnal de avertizare. Dacă durerea a fost provocată de ceva anume din spusele sau din faptele tale, e înțelept să-ți lași partenerul să fie „clientul", adică vorbitorul, pe durata conversației, în timp ce tu preiei rolul de „angajat", adică de ascultător. Dacă unul dintre voi suferă, nu încercați să faceți schimburi succesive de rol! Acel partener trebuie lăsat pur și simplu să-și împărtășească sentimentele legate de acea suferință. Asumă-ți rolul de „angajat", de ascultător, și repetă spusele partenerului. Nu e întotdeauna ușor, dar este cea mai bună tehnică pentru a păstra deschis circuitul iubirii și al grijii între parteneri. Mai târziu, după ce lucrurile se liniștesc, întreabă-ți partenerul dacă poți să-i împărtășești efectele pe care le-a avut asupra ta experiența „dureroasă". Ai grijă să nu amplifici suferința și să reaprinzi conflictul.

Firește că Norma și cu mine nu știam nimic din toate acestea în dimineața plecării în drumeție. Așa că ne-am făcut bagajele la repezeală, împreună, fără să scoatem o vorbă. Apoi am pornit la drum spre locul de camping, fiecare oblojindu-și propriile răni emoționale și am abandonat căutarea intimității, recurgând la vorbirea în clișee reci și în fapte goale.

În prezent Norma, care conduce firma noastră, folosește zilnic această metodă de comunicare cu angajații de sex masculin. Recent, mi-a amintit că de obicei nu are nevoie s-o în-

trebuințeze cu femeile angajate, ci doar cu bărbații, fiindcă metoda creează o punte extrem de eficientă a înțelegerii între sexe. Nu demult am văzut cum Norma a folosit cu abilitate această metodă de comunicare cu proprietarul unei companii de publicitate, un om foarte dur, în timpul unei ședințe extrem de tensionate. Chiar și eu am fost uluit cât de calm a devenit individul respectiv; am rezolvat problema în câteva minute.

Iată trei etape principale pentru a învăța cum să folosești ascultarea reflexivă:

1. Învață să joci rolul clientului — cel din mașină, care dă comanda.
2. Învață să joci rolul angajatului de la fast-food — cel din restaurant, care ascultă.
3. Învață să rezolvi orice dispută sau conflict printr-o soluție care să le ofere ambilor parteneri impresia că au „învins" în ceartă.

Învață să fii „clientul" (vorbitorul)

Acum, că am descris ce înseamnă ascultarea reflexivă, îți pot spune cum s-o folosești în mod specific și practic, pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de comunicare. În primul rând, trebuie să pornești de la temelia respectului, plasând relația ta cu partenerul mai presus de toate lucrurile din lume. Amintește-ți că forma cea mai înaltă de respect constă în a considera nevoile și sentimentele partenerului cu o idee mai importante decât ale tale. Apoi începe exercițiile de mai jos, pe care le-am aflat la seminarul interactiv de „țesere a punților", organizat de doctorul Dallas Demmitt și soția sa, Nancy. Cei doi numesc stilul de comunicare reflexivă creat de ei „vorbirea și ascultarea revelatoare". Am ajuns la concluzia că este un cadru extrem de eficient, care te va ajuta să-ți formulezi minuțios gândurile și simțămintele, așa încât să poți vorbi eficient despre un subiect sau altul, din punctul tău de vedere.

Soții Demmitt spun în cartea lor, *Bridging Workshop:* „Să fim realiști: de-a lungul anilor, în tine s-au adunat nenumărate lucruri: sentimente, întâmplări, capacități, dorințe, talente, bucurii, înfrângeri, dureri și temeri. Pe lângă acestea, deosebirile și asemănările dintre diferitele elemente existente în tine și elementele existente în celălalt vor deveni fie sursă de conflict, fie o sursă de colaborare. Problema este aceea că mulți dintre noi nu și-au făcut timp pentru a cerceta cine suntem și ce dorim, [...] așa că avem dificultăți în a exprima în fața celorlalți adevăratele detalii ale inimii noastre. Aceasta mărește conflictul [...]. Alții n-au de unde să știe ce simți tu cu adevărat, decât dacă le spui. La fel, n-ai cum să cunoști sufletul și mintea cuiva, decât dacă ți le dezvăluie persoana în cauză."

Prin vorbirea revelatoare (sau „a face comanda"), cei doi au creat un context care te ajută să-ți formulezi gândurile și sentimentele, așa încât să-i poți vorbi partenerului din punctul tău de vedere. Pentru aceia dintre noi care s-au confruntat cu decizii importante, dar n-au știut încotro s-o apuce, vorbirea revelatoare poate fi un instrument de neprețuit; cu ajutorul ei descoperi ce vrei cu adevărat de la viață și de la partener și ce-ți motivează dorințele. Soții Demmitt compară visurile, dorințele și valorile cu niște „comori îngropate" literalmente în inima ta. Vorbirea revelatoare constituie unealta cu care să dezgropi comoara și s-o aduci în lumea ta.

Sper că tu și partenerul tău ați convenit deja să vă fiți unul altuia un iubit sensibil — să vă ascultați reciproc, să vă înțelegeți unul pe altul, să vă validați sentimentele și nevoile, să respectați ce spune celălalt și să răspundeți la sentimente și nevoi cu soluții care vă aduc amândurora victoria, așa cum am explicat în capitolul anterior.

Înainte să începi: curăță-ți filtrele!

Gândește-te la conversație ca la aerul ce vine printr-un aparat de climatizare. Înainte să ajungă în sufrageria ta, curat

proaspăt și răcoros, aerul trebuie să treacă printr-un filtru purificator, care, după cum bine știi, dacă ai curățat vreodată așa ceva, se înnegrește din cauza funinginii, a prafului și a impurităților. Tot așa și conversația cu partenerul tău. Tot ceea ce spuneți trece prin filtre, care, așa cum arată Markman, Stanley și Blumberg în cartea *Fighting for Your Marriage* (*Luptă pentru căsnicia ta*), „schimbă ceea ce trece prin ele [...]. Aplicat pe obiectivul unui aparat de fotografiat, filtrul modifică proprietățile luminii care trece prin el. Filtrul dintr-o cafetieră lasă să treacă aroma și reține zațul. La fel ca în cazul oricărui alt filtru, ceea ce intră în filtrele noastre de comunicare se deosebește de ceea ce iese din ele."

Autorii emit ipoteza potrivit căreia cu toții avem „în minte multe feluri de filtre, care afectează ceea ce auzim, ceea ce rostim și felul în care interpretăm". Filtrele sunt create, de-a lungul anilor, de experiențe, gânduri, moșteniri familiale și culturale.

Ori de câte ori ne aflăm în fața unui lucru nou, nefamiliar sau neașteptat, rotițele din mintea noastră încep să se învârtă frenetic, încercând să găsească un element cunoscut cu ajutorul căruia noua idee, experiență sau acțiune să-și poată găsi un context de referință. Ne folosim întreaga istorie de viață pentru a identifica această nouă întâmplare într-un context familiar. Cu alte cuvinte, încercăm să introducem evenimentele în cutia ideilor noastre de-a gata. Dacă facem acest lucru în timp ce comunicăm cu partenerul, urmarea se poate concretiza în judecăți pripite și interpretări flagrant eronate.

Markman, Stanley și Blumberg identifică filtrele principale ce pot împiedica demersul cuplurilor care se străduiesc să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare: lipsa de atenție, stările emoționale, convingerile și așteptările, deosebirile de stil. Să le discutăm pe rând.

Lipsa de atenție

Aceasta constituie o problemă frecvent întâlnită într-o lume în care toți au prea multe de dus în spate: program de muncă, responsabilități în familie și în comunitate. Ni se

distrage mereu atenția: o face televizorul, telefonul, computerul, copiii, șefii la serviciu. E greu să ai o conversație calmă și semnificativă în condițiile în care, la orice moment dat, ai în minte cinci subiecte diferite. E greu să te oprești, să privești și să asculți, când telefonul sună, câinele latră și faxul țiuie — toate în aceeași clipă de balamuc.

Lipsa de atenție este provocată nu doar de elemente externe, cum ar fi telefonul, ci și de planurile din mintea ta. Ești strâmtorat cu banii? Te îngrijorează sănătatea proprie sau bunăstarea copiilor? În orice clipă, o mie de amănunte te îndepărtează mental de conversația pe care o porți. Se știe că populația americană suferă de o gravă privare de somn. Consumăm prea multă cofeină. Nu mai știm ce alimente sunt sănătoase. Ne împărțim între succesul financiar și cel familial și nu reușim să ne dumirim dacă aceste două lucruri se exclud reciproc. Numeroasele presiuni ale existenței sunt suficiente pentru a ne submina mereu concentrarea.

Cum funcționează lipsa de atenție ca filtru în conversație? Ți s-a întâmplat vreodată să-i spui unui om ceva și să ți se răspundă: „Poftim? Ce-ai zis?"? Mie, unul, mi s-a întâmplat și asta m-a frustrat, indiferent dacă interlocutorul meu a avut sau nu intenția de a mă răni. Când oamenii nu acordă atenție vorbelor tale, te simți invalidat, lipsit de importanță, insignifiant. Pariez că poți face o listă cu o sută de ocazii în care ai încercat să spui ceva, dar ai fost ignorat. Când partenerul, prietenul, colegul de serviciu sau un membru al familiei te-a întrebat, în cele din urmă, ce voiai să spui, e foarte probabil ca, îndurerat fiind, să fi replicat cu ceva de genul: „Lasă, nu era nimic important."

Când încerci să-ți faci relația să funcționeze, lipsa de atenție te poate opri chiar la punctul de pornire. Comunicarea nu poate avea loc dacă nu participă ambii parteneri, *pe deplin*. Când unul dintre voi se simte invalidat, nu mai puteți discuta la nivelul al patrulea și al cincilea de intimitate — nu vă mai puteți împărtăși sentimentele și nevoile. Nimeni nu vrea să-ți spună ce simte, dacă tu n-o să asculți. Să studiem o conversație trecută prin filtrul lipsei de atenție:

— Dragul meu, m-am gândit... spune soția. Soțul, cu ochii lipiți de ecranul televizorului, pe care se desfășoară un meci de fotbal, replică:

— Poftim?

— În ultima vreme n-am petrecut prea mult timp doar noi doi.

— Păi, am avut de lucru, spune el automat.

— Speram să ne programăm un sfârșit de săptămână pe care să-l petrecem împreună, sugerează ea. Poate mergem la țară sau undeva la un motel. O pot ruga pe mama să aibă grijă de copii.

— Aikman se pregătește să paseze!, replică bărbatul, folosind filtrul lipsei de atenție.

— Nici măcar nu mă asculți!, zice ea frustrată. Of, de ce mă mai chinui?! Se vede bine că nu-ți pasă nici măcar atât cât să asculți!

Firește că această ultimă replică îi atrage atenția bărbatului, dar e prea târziu. A nimicit deja conversația prin faptul că nu i-a acordat atenție. Așa că revine la televizor, în timp ce soția rămâne cu suferința, iar distanța dintre cei doi crește tot mai mult.

Stările emoționale

Dispoziția ta emoțională este un filtru cu rol major în comunicarea cu partenerul. Dacă sunteți asemeni celor mai multe cupluri, tu și partenerul tău vă petreceți majoritatea zilelor separați, lucrând în locuri diferite sau ocupându-vă cu sarcini și responsabilități diferite. Când ajungeți, în fine, împreună, toate aceste experiențe individuale vă afectează dispoziția și modul de a interpreta lucrurile. O vorbă nevinovată îi poate cădea greu celuilalt. Întreținerea unei dispoziții bune ajută la rezolvarea multor probleme. Stările emoționale pot și să strice, dar și să ajute, însă ca să reușești să le dezamorsezi, trebuie să le identifici.

Data viitoare când conversezi cu partenerul, iar el se răstește la tine fără motiv, iese din cameră brusc, trântind ușa

sau manifestă o exasperare instantanee, gândește-te că probabil reacționează prin filtrul stării sale emoționale. Foarte probabil, motivul acelei stări nu-ți poate fi atribuit în întregime și poate nici parțial. Întreabă-ți partenerul dacă ar trebui să discutați subiectul într-un moment mai prielnic sau dacă are nevoie să-și descarce sufletul de o povară ce nu are legătură cu subiectul conversației.

Convingerile și așteptările

Felul în care îți percepi relația va funcționa ca filtru în comunicarea dintre tine și partener. Markman, Stanley și Blumberg observă: „«Captăm» din partea celorlalți exact comportamentul corespunzător cu așteptările noastre." Adesea, ne categorisim partenerul pe baza caracteristicilor sale, a preferințelor și antipatiilor și a trăsăturilor sale de personalitate, folosind apoi aceste clasificări pentru a-i interpreta comportamentul. Uneori facem interpretări corecte, însă de multe ori ne înșelăm. Încercăm să „citim gânduri", dar în relații este riscant să faci supoziții cu privire la gândurile și sentimentele cuiva. În loc să presupui, întreabă-ți partenerul ce simte! Astfel, vei evita problemele de comunicare și vei deschide poarta spre intimitate.

Deosebirile de stil

Acum știi foarte bine că între tine și partenerul tău există nenumărate diferențe. Printre cele principale se numără diferențele privind stilul de comunicare. Tu ai putea fi genul de persoană care-și deschide inima oricând, își exprimă toate gândurile și toate trăirile emoționale pentru a se simți mulțumit. Partenerul tău ar putea fi reticent și rezervat. La fel ca toate deosebirile dintre voi, stilul de comunicare își are originea în contextul familial și în istoria de viață personală. Unele familii sunt foarte deschise și au manifestări afective intense — fiecare chestiune se dezbate, uneori încins, mergându-se chiar până la ceartă. Alte familii sunt foarte rezervate; ele își

rezolvă problemele pe ton scăzut, iar ridicarea vocii este considerată nepotrivită și inacceptabilă. Probabil că tu și partenerul tău ați fost crescuți în stiluri diferite, ceea ce vă influențează modul de abordare a problemelor, fiecare având propriul stil unic. Așadar, când partenerul are o reacție pe care nu o cunoști sau nu o înțelegi, aceasta poate să afecteze modul în care îi interpretezi intenția ori sentimentele.

Există și un alt filtru, poate cel mai important: autoapărarea. Gândește-te: pentru a-și proteja inima de suferință și de respingere, mulți oameni clădesc filtre, apărându-se de orice ar putea să fie sau doar să pară dureros. Uneori, filtrul autoapărării este atât de puternic, încât va „filtra" inclusiv orice posibilitate de apropiere intimă. Pur și simplu, îți păzești sufletul cu atâta grijă, încât nimic — nici bun, nici rău — nu-l poate atinge. Filtrul autoapărării te limitează prin faptul că nici măcar nu ajungi să-ți dai seama ce niveluri de profunzime ai putea atinge alături de partenerul tău.

Toate aceste filtre — lipsa de atenție, stările emoționale, convingerile și așteptările, diferențele de stil și autoapărarea — îți vor afecta interacțiunile cu partenerul. În consecință, ceea ce spune partenerul va fi mult diferit de ceea ce vei auzi tu în minte. Însă ascultarea reflexivă poate să elimine filtrele și să te ducă la cele mai profunde niveluri ale intimității.

Reguli pentru „a face comanda"

Înainte de a încerca acest exercițiu important — de a juca rolul vorbitorului (al „clientului") —, ține minte câteva idei importante:

1. Vorbitorul are misiunea să-și exprime sentimentele și nevoile folosind afirmații la persoana întâi singular — de exemplu: „Încerc să-ți spun că vreau să fac ceva agreabil pentru tine, împachetând și pregătind rulota singur." Nu se admite să dezgropi probleme din trecut, să începi o nouă ceartă sau să faci afirmații acuzatoare,

la persoana a doua singular, ca de pildă: „Tu întotdeauna...", „Tu niciodată...". Propozițiile la persoana a doua, de genul „Tu mă enervezi" sau „Tu mă întristezi" etc. sugerează că ești o victimă fără putere sau fără control asupra propriilor emoții și că partenerul este răspunzător de modul în care alegi să reacționezi. Iar acest lucru nu doar că îți accentuează impresia că ești „blocat", ci, în plus, suscită un răspuns defensiv din partea celuilalt. Ca să-ți asumi responsabilitatea pentru propriile sentimente și reacții, modifică afirmația după modelul „Sunt furios fiindcă...", descriind comportamentul care te deranjează.

2. Nu-ți concentra învinuirile și acuzațiile asupra celuilalt. Asumă-ți pe deplin responsabilitatea pentru sentimentele și nevoile tale. Ceilalți nu te pot „face" să simți într-un fel sau altul; alegerile noastre sunt cele care dau naștere la sentimentele pe care le trăim. Explorează sentimentele și nevoile din inima ta, așa încât să se poată găsi o soluție pașnică.
3. Ai grijă ca tu și partenerul tău să evitați a vă condamna reciproc când vă exprimați simțămintele. Aveți amândoi dreptul la propria opinie; așadar, vorbește deschis despre gândurile, imaginile și emoțiile care-ți vin în minte, astfel încât să poți descoperi și tămădui cât mai multe. Trebuie să vorbești doar în numele tău. Nu încerca să citești ori să judeci gândurile partenerului.
4. Oferă gânduri sau informații în „porții" mici, așa încât celălalt să-și poată aminti ce ai spus, ca să repete corect și, în cazul ideal, să-ți înțeleagă sentimentele și nevoile.

Hope E. Morrow, expertă în relații de cuplu, a elaborat un șablon pentru construirea de afirmații la persoana întâi, care să te ajute să „faci comanda" fără durere și furie. Când încerci să-ți exprimi un sentiment, urmează acești patru pași:

1. „Eu"
2. Ceea ce simți, ai nevoie sau dorești

3. Întâmplarea care ți-a trezit sentimentul sau dorința (de obicei, un lucru asupra căruia să poți cădea de acord cu partenerul)
4. Efectul întâmplării asupra ta.

Combină elementele pentru a forma fraze, după modelul: „Eu mă simt #2__când #3 ____, pentru că #4 ____". Spre exemplu: „(1) Eu mă simt (2) foarte speriată (3) când vii acasă târziu de la serviciu, pentru că (4) îmi fac griji să nu ți se fi întâmplat ceva."

Evită frazele care ar putea sugera că încerci să citești gândurile partenerului ori să-l judeci. Poți face aceasta concentrându-te asupra sentimentelor și nevoilor tale neîmplinite. Asumă-ți ceea ce ține de tine, nu de partener. Încearcă să nu folosești exprimări la persoana întâi plural — „Noi ne certăm mereu", „Noi nu ne putem înțelege"; de obicei, aceasta presupune ca un partener să vorbească în numele celuilalt fără acordul lui, dând naștere la reacții defensive și posibil agresive.

De asemenea, când îți exprimi emoțiile, nu-ți minimaliza trăirile negative. Se întâmplă deseori, când începi să folosești exprimări la persoana întâi singular, să încerci a-ți suprima furia. Dar dacă minimalizezi intensitatea sentimentelor tale, obții un impact mai slab asupra ascultătorului, al cărui răspuns ar putea să nu te mulțumească. Fii sincer cu privire la intensitatea trăirilor tale, ca să te poți ocupa de ele împreună cu partenerul. Când îți exprimi furia, ai grijă să subliniezi iubirea, îngrijorarea și dezamăgirea, nu afrontul. A spune „Sunt foarte furios din cauza lipsei tale de atenție" este o exprimare sinceră și directă. A spune „Cred că ești un nemernic" nu e câtuși de puțin constructiv.

Cum să folosești vorbirea revelatoare

Punându-te în rolul „clientului", adică al vorbitorului, va trebui să înveți cea mai eficientă cale de a-ți comunica sentimentele și nevoile. Soții Demmitt numesc procedeul „vorbire

revelatoare" pentru că și tu, și ascultătorul veți avea „revelații" când o veți folosi în mod adecvat. Partenerul tău va începe să înțeleagă ce simți și de ce anume ai nevoie, dar mai mult decât atât: și *tu* vei fi capabil să definești mai bine acele nevoi și sentimente. Trăirile tale afective pot fi interpretate greșit nu doar de partenerul tău, ci și de tine! Vei vedea în curând la ce mă refer.

Ține cont de faptul că în exemplele ce urmează folosesc un cuplu aflat la un nivel mediu de considerație, de iubire și de conflict. Ulterior, vom arăta cum pot folosi ascultarea reflexivă cuplurile cu conflicte mai grave.

Mai întâi, alege o problemă importantă pentru tine în acest moment. „Problema" poate fi definită în sens larg drept ceva ce te îngrijorează. Poate fi orice: casa voastră, serviciul tău, relația voastră, un model de comportament pe care ai vrea să-l schimbi sau o decizie pe care trebuie s-o iei. Apoi, începe să folosești abilitățile de vorbire revelatoare, evidențiate de soții Demmitt, pentru a-ți rezolva problema.

Abilitatea nr. 1 în vorbirea revelatoare: Ce văd și ce aud

Tu, vorbitorul, te afli în mașină și citești meniul. Să spunem că problema care te preocupă este distanțarea tot mai accentuată a partenerului tău și aparenta lui incapacitate de comunicare cu tine. În loc să sari la un interogatoriu acuzator, cerându-i partenerului explicații pentru purtarea lui „urâtă", încearcă o altă tactică. Începe conversația cu o observație, nu cu o acuzație. Afirmă doar ceea ce vezi sau auzi literalmente, fără să adaugi vreo interpretare.

În exemplul meu, soția este îngrijorată din cauza soțului ei tot mai distant, care vine de la serviciu cu privirea în pământ, cu maxilarele încleștate și fără să scoată o vorbă. Soția are două variante: fie să evite problema, fie să se confrunte cu ea. În vorbirea revelatoare abordezi problema începând cu niște observații, tehnica de comunicare presupunând doar să afirmi ceea ce ai văzut ori ai auzit.

— Observ că nu zâmbești, spune ea. Văd că privești în pământ și nu te aud scoțând o vorbă.

După ce ai făcut observația de acest tip, poți trece rapid la următoarea abilitate.

Abilitatea nr. 2 în vorbirea revelatoare: Ce cred

Creierul omenesc este o mașinărie extrem de complexă, dar în multe privințe se dovedește foarte previzibil. Odată ce ai primit informații — așa cum soția din exemplu a sesizat imaginea soțului ei tulburat și distant —, creierul tău începe să atribuie semnificații celor văzute ori auzite. Mintea ta se pune la treabă și formează o „opinie" — acea formă primejdioasă de gândire care te poate izbi de zidul conflictului dacă o exprimi prin acuzații.

Soția pomenită mai sus ar putea să dea glas imediat opiniei sale despre motivul pentru care crede că este furios soțul ei. Ar putea să se autoconvingă că e vina ei, că el n-o iubește... iar această presupunere ar transforma cu siguranță problema în ceartă.

În acest moment, oprește-te, privește și ascultă. După ce ți-ai format părerea, n-o rosti ca pe o acuzație! Formulează-ți opinia în contextul a ceea ce gândești, folosind și de această dată exprimarea la persoana întâi.

— Observ că nu zâmbești, spune soția. Văd că privești în pământ și nu te aud scoțând o vorbă.

La această afirmație adaugă părerea ei, exprimată la persoana întâi, într-un mod neamenințător:

— Mă întreb dacă ești supărat pe mine.

Fraza este foarte simplă, dar atinge miezul problemei curente. Soția a scos la lumină gândurile și teoriile ascunse pe care le-a formulat, în loc să le lase s-o macine.

Acum este pregătită să-i spună soțului ce simte.

Obiectivul global al ascultării reflexive constă în crearea unui spațiu al siguranței în care partenerii să poată trăi

împreună cele mai profunde niveluri ale intimității. Cu cât te simți mai în siguranță și mai prețuit, cu atât îi vei permite partenerului să privească mai profund în inima ta. Cât timp înveți să folosești această metodă, ține minte să-ți ajuți partenerul să se simtă confortabil pe măsură ce progresați. La început, intimitatea poate părea stânjenitoare. Spre exemplu, eu am un cal standard american, unul dintre cei folosiți în comunitatea Amish, pe care-i vezi de obicei înhămați la o trăsurică. Astăzi am dus două vaci și calul respectiv pe o pășune nouă. A fost o manevră simplă, dar mi-a luat aproape o oră, fiindcă animalele erau foarte neliniștite, neștiind ce încerc să fac cu ele. A trebuit să mă mișc foarte încet și să folosesc hrană pentru a le stimula, dar în cele din urmă au ajuns la destinație. Tot astfel, s-ar putea ca partenerul tău să aibă nevoie de ajutor, de sprijin și de îndrumări, toate oferite cu blândețe, spre a învăța aceste noi abilități. Puțină tandrețe rezolvă multe.

Abilitatea nr. 3 în vorbirea revelatoare: Ce simt

Împărtășirea sentimentelor reprezintă, desigur, al patrulea nivel de intimitate. Dar, după Dallas și Nancy Demmitt, gândurile combinate cu sentimente „au asupra emoțiilor efectul unui chibrit asupra pulberii uscate: ajunge o scânteie ca să se aprindă toate flăcările iadului! Felul în care interpretezi diferite situații va afecta ceea ce simți cu privire la ele (iar dacă ai dobândit o interpretare greșită, ea te poate duce la un potop de sentimente greșit direcționate!)".

În cazul femeii care se confruntă cu distanțarea emoțională a soțului, probabil că la început se va simți rănită și supărată. La aceasta se pot adăuga, în proporții egale, durere, teamă și anxietate în legătură cu viitorul ei. Negarea acestor chestiuni sau amânarea confruntării cu ele nu le va face să dispară. Dimpotrivă, sentimentele ei se vor transforma în mânie și, poate, în furie oarbă. Își va spune: „Cum își permite

să mă trateze astfel!" și emoțiile se vor zbuciuma în ea până când se va simți prinsă într-un ciclon lăuntric. Nu va mai putea să se bucure. Poate că nu va mai avea încredere în oameni. Ar putea să cadă pradă unor sentimente și comportamente autodistructive și să încerce să se anestezieze cu ajutorul alimentelor, al drogurilor sau al alcoolului.

Este util ca femeia să-i comunice soțului ceea ce simte, folosind exprimarea la persoana întâi.

— Observ că nu zâmbești, ar putea spune ea. Văd că privești în pământ și nu te aud scoțând o vorbă [ce vede și ce aude ea]... Mă întreb dacă ești supărat pe mine [ce crede ea]... Sunt neliniștită de situație, așa cum o percep eu... și sunt iritată pentru că nu spui ce ai!

Asta exprimă clar lucrurile! Femeia și-a exprimat sentimentele nu într-un singur mod, ci în două: este și „neliniștită", și „iritată". Fii foarte atent la cuvintele pe care le folosește! Ea își descrie sentimentele în cea mai simplă formă cu putință, făcând referire la sine însăși ori de câte ori poate. E cel mai bun mod de a-i descrie partenerului simțămintele tale: în loc să i le explici în toată complexitatea lor — fapt ce poate duce la neînțelegere —, vorbește simplu, folosind de câte ori poți propoziții din două cuvinte: „Sunt furios"; „Sunt îngrijorat"; „Sunt speriat."

Pentru a te ajuta să accesezi sentimentele provocate de o problemă, soții Demmitt au elaborat patru categorii de „simțăminte", sugerând să te familiarizezi cu fiecare. Ca să-ți desoperi gândurile, sentimentele și emoțiile față de problema cu care te lupți, indiferent în ce constă, completează propozițiile de mai jos:

„Mă tem că..."

„Sunt furios pentru că..."

„Sunt trist pentru că..."

„Mi-e rușine sau regret că..."

După ce ți-ai clarificat situația, ești pregătit să treci la următoarea abilitate vitală a vorbirii revelatoare.

Abilitatea nr. 4 în vorbirea revelatoare: Ce doresc sau de ce anume am nevoie

Odată ce i-ai comunicat partenerului tău ce ai văzut ori ai auzit, ce crezi și ce simți, ai putea fi surprins văzând unde duce acest proces. Alegerea de a-ți exprima gândurile și sentimentele, în loc să le negi sau să amâni confruntarea cu ele, te va conduce într-un punct aproape măreț: vei ști aproape imediat ce vrei.

Chiar și așa, dorințele sunt uneori dificile. Pentru că râvnim multe lucruri simultan, se poate ca anumite dorințe ale noastre să intre în conflict cu altele. Drept urmare, în loc să-ți rostești dorințele pe nerăsuflate — fapt care ar crea confuzie și frustrare și pentru tine, și pentru partener —, trebuie să înveți să le împarți în trei categorii: (1) ce dorești pentru tine; (2) ce dorești pentru persoana cu care ești în conflict; (3) ce dorești pentru voi doi împreună.

Observă limbajul folosit de soții Demmitt: ei nu sugerează să descoperi ce vrei „de la" partener, ci ce dorești „pentru" el, pentru tine și pentru amândoi. A dori ceva „pentru" o persoană diferă de ceea ce vrei de la ea. Expresia „de la" este unilaterală; presupune ca partenerul să ofere, iar tu să primești. A dori „pentru" cineva constituie esența schimburilor reciproce.

În cazul soției care se confruntă cu un soț tulburat, ea și-ar putea împărți cele trei dorințe astfel:

- *Dorința pentru ea însăși:* „Vreau să știu ce-l frământa pe soțul meu, ca să nu mai fiu atât de neliniștită."
- *Dorința pentru soț:* „Vreau ca el să scape de ceea ce-l supără."
- *Dorința pentru amândoi:* „Vreau să petrecem o seară plăcută împreună."

Acum, după ce a exprimat ceea ce a văzut și auzit, ce gândește, ce simte și ce dorește, poate să înceapă procesul de schimb reciproc al ascultării reflexive. De tine și de partener depinde cât de departe duceți acest proces. Cu cât mergeți

amândoi mai în profunzime pentru a cerceta dorințele din sufletul vostru, cu atât vă puteți dezvălui și transmite reciproc mai multe sentimente și nevoi.

Iată un exercițiu cu ajutorul căruia să exersezi abilitatea vorbirii revelatoare:

1. Împarte o coală de hârtie în patru părți egale. În capul paginii scrie „problema" pe care o discuți împreună cu partenerul. Etichetează fiecare sfert după cum urmează: „Văd/aud", „Gândesc", „Simt" și „Vreau". Lasă loc suficient pentru ca tu și partenerul să completați informații legate de ceea ce simțiți, gândiți și doriți în legătură cu tema aleasă. Iată întrebările la care să răspundeți: „Ce văd și ce aud?"; „Ce cred că înseamnă asta?"; „Ce simt?"; „Ce doresc pentru cealaltă persoană implicată?"
2. Pe o altă coală de hârtie, tu și partenerul ar trebui să descrieți problema cu care vă confruntați, complet și detaliat, ca și cum ați compune o povestire. Dați viață problemei pe hârtie. Relatați lucrurile concret și cu toate amănuntele. Alegeți o problemă care vă preocupă pe amândoi, apoi citiți pe rând ce ați scris despre acea chestiune.
3. În timpul lecturii, unul dintre voi trebuie desemnat „cititor", iar celălalt, „ascultător". Lasă cititorul să citească! Ascultătorului îi vine rândul să exprime ceea ce consideră că a văzut și a auzit, ce crede, ce simte și ce dorește abia după ce cititorul a terminat lectura. Singura excepție o constituie cazul în care ascultătorul se simte copleșit de prea multă informație dintr-odată. Într-o astfel de situație, dacă tu ești ascultătorul, întrerupe-l cu blândețe pe cititor — poate făcând un semn cu mâna — și spune-i că ai nevoie să parafrazezi porții mici de informație. Încearcă să rezumi cele auzite deja, apoi îndeamnă cititorul să continue. Nu pune întrebări! Rezumă-te la parafraze și apoi redă-i cititorului locul pe scenă.

Cum să înveți să fii un bun angajat (ascultător)

Firește, vorbirea constituie doar jumătate din ecuație. Comunicarea la cele mai profunde niveluri ale intimității presupune și ascultare. După cum am arătat anterior, auzul este poate cel mai puternic, dar și cel mai neînțeles dintre simțurile noastre. Ascultarea te poate ajuta să eviți neînțelegerile și conflictele, să înlături supozițiile false, să stăvilești tendința firească de a reacționa după tiparul panicii sau al situației de criză și să micșorezi teama, singurătatea și suferința. Soții Demmitt spun: „Simplul fapt de a-i arăta cuiva că ești dispus să asculți — fără să condamni sau să judeci — o face pe acea persoană să se simtă prețuită, iubită, respectată și apreciată."

Pentru a afla ce putere are ascultarea revelatoare, va trebui să începi cu un legământ: acela de a renunța la atitudinea numită de soții Demmitt „Cum te pot face să taci și să mă asculți?", și înlocuirea ei cu atitudinea „Ce pot face pentru a crea un loc al siguranței, în care înțelegerea să poată prinde rădăcini și să crească?"

Iată calea lor, ușor de urmat, spre ascultarea revelatoare:

Gândește-te că ascultarea creează un loc al siguranței, în care partenerul tău să poată vorbi. În acest loc nu vei căuta moduri de a-i ataca spusele. Nu le vei răstălmăci pentru a da sfaturi, a pedepsi, a da lecții ori a ține predici. În cele din urmă, vei parafraza ce crezi că a spus partenerul, fără să colorezi repetiția cu propriile opinii despre deznodăminte ideale și cu judecăți. Chiar dacă partenerul tău trece la atac — folosind acuzații și învinuiri —, nu vei reacționa, ci doar vei asculta ce are de spus. Te vei plasa într-o dispoziție „neutră", amintindu-ți că în ascultare contează nu ceea ce vrei să spui, ci să asculți ce încearcă să-ți comunice partenerul. Obiectivul tău constă în a-ți conduce partenerul în acel „loc al siguranței" pentru comunicare, acolo unde adevărata intimitate începe să se adâncească și să se dezvolte. Cam așa cum mi-am dus eu calul pe noua pășune... ia-o cu binișorul.

Când ți se face o „comandă", trebuie să repeți ceea ce ai auzit. N-ai voie să modifici, să evaluezi ori să te aperi. Poți cere repetarea comenzii dacă n-ai înțeles ceva, însă doar pentru clarificare, nu pentru a-ți exprima acordul sau dezacordul, încearcă să înțelegi ce spune partenerul, nimic mai mult. Nu-ți face griji în privința acordului sau a dezacordului propriu față de afirmațiile pe care le asculți; nu-ți face griji nici că vei fi păcălit dacă accepți schimbarea sugerată de partener. Unul dintre scopurile ascultării reflexive constă în a găsi soluții care să vă facă pe amândoi să vă simțiți învingători.

Oferindu-i partenerului darul ascultării, îți vei câștiga dreptul de a vorbi ulterior. Dar mai întâi „ancorează-te" în ascultare. Așază-te alături de partener, închide gura și destupă-ți urechile... și pregătește-te să simți pe pielea ta puterea ascultării revelatoare.

Abilitatea nr. 1 în ascultarea revelatoare: Concentrarea asupra celuilalt

A asculta înseamnă a-i oferi partenerului atenția ta întreagă și deplină. Iată câteva modalități de a face acest lucru:

- *Postura deschisă.* Stai față-n față cu partenerul. Dacă ședeți, puneți-vă scaunele față-n față și apoi relaxați-vă. Depărtați-vă brațele și picioarele, fiindcă membrele încrucișate strâns trimit mesajul subliminal cum că persoana se află „în gardă" sau este „opacă". Faptul de a-ți depărta membrele transmite semnalul că lași garda jos și că realmente îl primești cu bucurie pe partener în spațiul tău.
- *Încuviințarea încurajatoare cu capul și cuvintele de aprobare.* Este important să-i dai de știre partenerului că te concentrezi la ceea ce-ți spune. Ajunge să încuviințezi din când în când cu capul sau să rostești un cuvânt — doar unul singur! — de aprobare: „Da", „Îhî", „Înțeleg".
- *Contactul vizual.* La unul dintre seminariile soților Demmitt, o femeie i-a spus soțului ei: „Când mă privești în timp ce vorbesc, e ca și cum m-ai atinge cu ochii." Ce mod puternic de conversație nonverbală! Contactul

vizual cu partenerul reprezintă cel mai ușor și mai rapid mod de a-i transmite mesajul: „Mă interesează ce spui!" Desigur, contactul vizual se numără printre îndrumările ghidului relației optime. În cartea sa, *You Just Don't Understand!*, Deborah Tannen citează o serie de studii cu copii, în care micuților li s-a dat un subiect de discuție. Băieții nu se priveau în timp ce vorbeau; stăteau alături și se uitau în gol. Însă fetițele își întorceau scaunele față-n față și se priveau cu toată atenția în timpul conversației. Acest comportament a continuat pe tot parcursul copilăriei și a primei tinereți. Semnificația lui? Bărbații trebuie să învețe să se concentreze cu precădere asupra păstrării contactului vizual.

- *Atingerea.* Aceasta este cea mai puternică abilitate nonverbală de ascultare, calea de a înlătura imediat furia dintr-o situație dată. Încearcă! Vei descoperi, cred, că dacă-ți atingi partenerul în timp ce asculți — vă ții de mână, vi se ating genunchii, vă bateți ușurel cu palma pe spate —, îți va fi greu să te concentrezi asupra furiei. Dar ține minte, asta înseamnă atingeri fără niciun fel de conotație sexuală, fiindcă acelea ar putea declanșa furia și ar putea da frâu liber durerii când te confrunți cu o problemă nerezolvată.
- *Pregătirea decorului.* Eliminarea factorilor de perturbare a atenției are o importanță crucială în ascultarea revelatoare, închide televizorul, scoate telefonul din priză. Găsește pe cineva care să aibă grijă de copii. Arată-i partenerului că, în acel moment, pentru tine a-l asculta pe el este mai important decât orice altceva.

Acum, că ești pregătit să asculți — să asculți cu adevărat — iată calea de urmat:

Abilitatea nr. 2 în ascultarea revelatoare: Rezumarea spuselor celuilalt

Esența ascultării reflexive îți permite să eviți capcana înțelegerii greșite. Cel mai bun mod de a rezuma spusele parte-

nerului constă nu în a repeta fiecare cuvânt, ca un casetofon, ci în a împărți ceea ce auzi în porții mici, pe care apoi, când partenerul a terminat o propoziție, să le parafrazezi.

Începe prin a spune: „Te aud spunând că..." sau „Simți că..." sau „Îți dorești ca...". Apoi rezumă ceea ce crezi că-ți spune partenerul, fără a-ți colora răspunsul cu interpretări proprii.

Permițându-i partenerului să aibă ultimul cuvânt asupra spuselor sale îți arăți considerația. Să-ți povestesc cum a fost când mi-am văzut soția folosind cu adevărat această metodă, în timpul unei teleconferințe, un om de afaceri mă „înghesuia" din cale-afară, făcând afirmații pe care le consideram nefondate, lucru ce mi-a declanșat imediat o criză de furie tipică. Norma și cu mine ascultam; în primă instanță, eu m-am aprins la acuzațiile omului. Eram chiar pe punctul de a începe duelul verbal când soția mea s-a apucat să-și folosească abilitățile de vorbire reflexivă.

Norma a început să parafrazeze tot ce spunea omul. Vorbea calm și direct, cu fraze de tipul „Vreți să spuneți că...". El răspundea și mai adăuga, iar ea continua să rezume și să reformuleze; în cele din urmă, omul s-a oprit și s-a calmat. Chiar și eu m-am calmat! Era uimitor! Pe urmă, soția mea a sugerat o soluție, bazată în totalitate pe felul în care îi ascultase grijile. Lui i-a plăcut soluția. Am încheiat convorbirea și n-a mai fost vreodată nevoie să ne ocupăm de problema cu acel om de afaceri. Norma a putut să sugereze acea soluție tocmai pentru că se concentrase cu adevărat asupra cuvintelor lui și-i înțelesese nevoile în situația dată. Acum nu trece nicio săptămână fără să folosim metoda aceasta cu cineva, la serviciu.

Bun, dar cum faci dacă spusele vorbitorului sunt prea lungi ca să le poți rezuma? Ridică, pur și simplu, mâna ca să-l oprești și spune-i ceva de genul: „Te rog, dă-mi un răgaz să te înțeleg"; apoi parafrazează ceea ce ai auzit până în acel moment, înțeleg că, în primă instanță, procesul pare cam infantil, dar poate fi el mai pueril decât să-ți ieși din pepeni ori să

pleci trântind ușa? Poate crezi că a parafraza ceea ce-ți spune partenerul îi dovedește acestuia că n-ai auzit bine, dar asta e o simplă condiționare. Concepția convențională cere să lași vorbitorul să peroreze până termină — ori să-l combați la fiecare frază. Însă a-i permite partenerului să vorbească ore întregi nu produce decât confuzie și conflict.

Așadar, rezumă spusele partenerului la fiecare două, trei fraze, fără să adaugi interpretări personale. Apoi dă-i voie să aprobe sau să conteste ce i-ai spus că ai înțeles. Ar putea să te corecteze! Sau ar putea spune: „Așa-i! Exact la asta mă refeream." Tocmai asta urmărești — acel „Așa-i!" Uneori, rezumatul tău îl ajută pe partener să înțeleagă mai clar ce vrea să spună. Faptul că-l asculți devine un dar prin intermediul căruia el poate înțelege mai mult despre sine sau poate să descopere o problemă mai profundă decât cea pe care încearcă s-o transmită prin vorbele lui.

Dacă se întâmplă așa ceva, dacă partenerul chiar își exprimă rușinea sau șocul cu privire la lucrurile spuse de el și la felul în care le-ai receptat tu, ar putea începe să-și pună întrebări de felul: „Cum am permis să se întâmple așa ceva?!" în cazul în care apar asemenea întrebări, nu da răspunsuri și nu ține predici! Continuă să asculți, să parafrazezi și să reformulezi cele auzite. Acest lucru îi dă vorbitorului ocazia de a-și răspunde la întrebările proprii și de a-ți arăta relieful lăuntric al inimii sale.

Ține minte: acordarea în întregime a atenției tale este mai încurajatoare decât orice lucru pe care l-ai putea spune!

Abilitatea nr. 3 în ascultarea revelatoare: Invită-l pe celălalt să spună mai mult

E foarte probabil ca, în timp ce vorbește, partenerul tău să se oprească, poate ca să-și adune gândurile, poate ca să-și recapete respirația, poate doar ca o întrerupere temporară, înainte să dezvăluie ceea ce vrea cu adevărat să-ți spună. Dar această pauză aparent simplă poate fi un test. Oprindu-se, partenerul ar putea să verifice dacă asculți cu adevărat. Nu te

lăsa păcălit de ideea că pauza ar fi o invitație să vorbești tu! Dacă vei începe să vorbești, e foarte probabil să deviezi cursul gândurilor partenerului și, mai important, încrederea sa.

Fiecare situație de ascultare revelatoare reprezintă căutarea unor comori îngropate, a unor adevăruri tainice care au șansa de a fi scoase la lumină... dacă asculți cu adevărat. Ceea ce urmează după „pauză" poate fi partea cea mai importantă din lucrurile pe care le are de comunicat partenerul. Nu submina descoperirea acestei comori, intervenind cu afirmațiile tale!

Dacă pauza se prelungește prea mult, întreabă pur și simplu: „Mai e și altceva?" sau „Mai vrei să aflu ori să înțeleg ceva?" Asta e totuna cu a cere să afli: „Mai doriți să comandați și altceva?" sau „Vreți și cartofi prăjiți alături?"

Poate va fi nevoie să repeți întrebarea de mai multe ori înainte ca partenerul tău să răspundă, mai ales dacă motivul pauzei îl reprezintă caracterul incomod al lucrului ce urmează a fi spus. Dar controlează-te; rezumă-te la aceste patru cuvinte: „Mai e și altceva?" Vei fi uluit să vezi cum aceste vorbe îți pot determina partenerul să-și exprime sentimente și nevoi, ducând astfel relația voastră la cele mai profunde niveluri ale intimității.

Abilitatea nr. 4 în ascultarea revelatoare: Pune-i întrebări celuilalt

Dacă ai înțeles ce încearcă să comunice partenerul, dar el tot nu știe cum să folosească spre binele său cele spuse, poți să-i adresezi întrebări ajutătoare ca să obții mai multe dezvăluiri.

Adresarea de întrebări adecvate într-un moment neamenințător îți poate duce partenerul pe tărâmul mai profund al inimii și al minții, tot așa cum adresarea de întrebări nepotrivite într-un moment de amenințare poate să devieze cursul conversației și să declanșeze imediat un conflict. Ține minte că schimbarea se va instala doar atunci când partenerul vorbește și înțelege ceea ce exprimă, nu când încerci tu să vorbești în numele lui ori să-l convingi. Partenerul tău

trebuie să ajungă singur la propria concluzie, iar darul ascultării tale constituie o platformă pe care să-și expună sentimentele și nevoile, văzându-le cu claritate. Ai voie să-ți îndrumi partenerul, dar nu și să decizi în locul lui.

Iată patru lecții prețioase cu privire la adresarea de întrebări ajutătoare:

1. *Când să întrebi.* Pune întrebarea după ce ai terminat de rezumat o parte dintre afirmațiile partenerului. Cum îți dai seama dacă ai cuprins tot în rezumatul tău? Când îți întrebi partenerul „Mai e și altceva?", el va răspunde: „Nu, asta-i tot. Ai înțeles bine."
2. *Cum să întrebi.* Înainte de a începe să pui întrebări, cere simplu permisiunea: „Îmi dai voie să te întreb ceva?" E o politețe minoră, dar poate avea rezultate enorme. Uneori, întrebările irită; pot fi privite ca o încălcare a teritoriului personal. Acordă-i partenerului dreptul de a spune: „Nu, aș prefera să nu-mi pui acum nicio întrebare." Însă, foarte probabil, îți va fi recunoscător pentru solicitare și-ți va replica: „Sigur, te rog!" Dar dacă răspunsul este „nu acum", dă ascultare avertismentului; renunță la întrebări și continuă să asculți.
3. *Pune întrebări deschise.* Evită întrebările pe care eu le numesc „fundături" — cele la care se poate răspunde prin „da" sau „nu". Întrebările-fundătură îi lasă ascultătorului doar două opțiuni. Pentru a le evita, începe cu cuvintele „ce", „cum", „când" sau „unde" — de pildă: „Ce simți?" sau „Când a început asta?"
4. *Evită întrebările cu „de ce".* A începe o întrebare cu cuvintele „de ce" poate să aibă un accent acuzator. „De ce te porți așa?"; „De ce nu poți..."; „De ce nu vrei...". Partenerul va deveni defensiv și comunicarea voastră se va încheia rapid.

Ține minte să-ți păstrezi tot timpul rolul, fie de vorbitor, fie de ascultător. Poți evita cearta spre care te-ar putea împinge partenerul, arătându-i că vei fi doar angajatul (ascultăto-

rul). Dacă te rezumi la acest rol și eviți să exprimi opinii, preocupări sau așteptări, partenerul tău nu are cum să amplifice cearta.

Iată cum funcționează acest principiu:

PARTENERUL: Întârzii mereu și m-am săturat până peste cap!

REZUMATUL TĂU: Vrei să aflu că ești foarte supărat; că ai ajuns la capătul răbdării în ceea ce mă privește?

PARTENERUL: Da, și m-am săturat!

RĂSPUNSUL TĂU: Spune mai departe!

PARTENERUL: Păi, vino și tu la timp măcar o dată.

REZUMATUL TĂU: Vrei să vin la timp măcar o dată. Te mai deranjează și altceva la întârzierile mele?

PARTENERUL: Da! Eu mă străduiesc din greu să termin totul la timp pentru tine, dar ție parcă nu-ți pasă de timpul pe care-l pierd eu.

REZUMATUL TĂU: Așadar, când eu întârzii, simți că nu țin la tine suficient de mult astfel încât să ajung la timp?

PARTENERUL: Da! Așa-i!

Reguli ale ascultării reflexive, pe care să le ții minte

1. Stabiliți-vă rolurile. O persoană trebuie să fie ascultătorul, iar cealaltă, vorbitorul. Scena aparține celui cu rol de vorbitor, fără excepție, până când termină să-și exprime sentimentele. Când vorbitorul a încheiat, se inversează rolurile, celălalt partener preluînd scena. Astfel veți avea amândoi ocazia să vorbiți. Trebuie să înțelegeți amândoi de la început acest lucru; astfel, în loc să fiți în competiție pentru „scenă", veți porni cu acordul nerostit că o veți împărți de pe poziții de egalitate.
2. Ascultătorul trebuie să ceară „comanda". În cazul neînțelegerii dintre Norma și mine când cu drumeția ratată, Norma era vorbitorul, iar eu deveneam ascultătorul, iar dac-aș fi cunoscut metoda ascultării reflexive, aș fi „cerut comanda" începând cam așa: „Bine, te rog să-mi

spui ce simți. Vreau să ascult și să înțeleg." De tine depinde inițierea convorbirii reflexive, prin adoptarea poziției ascultătorului; ajunge să faci invitația: „Spune-mi ce simți!" Fii sincer; demonstrează-ți atenția deplină, privește-ți deschis partenerul și încearcă să stabilești o legătură fizică, ținându-l de mână, atingându-l pe genunchi sau pe umăr.

3. Vorbitorul trebuie să-și exprime sentimentele și nevoile legate de conflictul din acel moment. În cazul nostru, Norma ar fi răspuns la întrebarea mea, „Cum te simți?", exprimându-și convingerea că încerc doar s-o îndepărtez de-acasă pentru a putea să fac bagajele în stilul meu. Ca vorbitor, trebuie să eviți acuzațiile; folosește în locul lor afirmații la persoana întâi, pentru a-l ajuta pe ascultător să înțeleagă ce simți referitor la problema curentă. Evită să evoci întâmplări anterioare sau să începi o nouă ceartă. Nu încerca să vorbești în numele partenerului; nu încerca să-i „citești gândurile". Exprimă doar sentimentele, preocupările și nevoile tale.
4. În calitate de vorbitor, încearcă să-ți descrii pe rând sentimentele. Dacă oferi prea multe informații dintr-odată, ascultătorul ar putea să piardă din vedere ceva și să nu înțeleagă „comanda". Nu te pripi; vei avea suficient timp să scoți la iveală tot ce vrei să știe partenerul.
5. Ascultătorul trebuie să parafrazeze spusele vorbitorului, asigurându-se că înțelege bine „comanda" și fără să o judece („Adică tu crezi că încerc să te îndepărtez de-acasă, așa încât să pot face bagajele în felul meu?"), în acest exercițiu nu există loc pentru evaluări. Obiectivul ascultătorului este acela de a-i arăta partenerului că-i acordă întreaga atenție și că vrea să-i respecte sentimentele și nevoile. Este esențial ca amândoi să susțineți această conversație fără a judeca și ca fiecare dintre voi să înțeleagă faptul că sentimentele și nevoile celuilalt sunt valide. Ascultătorii n-au voie să evalueze,

să modifice ori să se apere; trebuie doar să asculte și să repete.

6. Abia când vorbitorul se simte ascultat și validat, puteți schimba rolurile.
7. Nu încercați să rezolvați probleme cât timp vorbitorul încă mai vorbește, iar ascultătorul parafrazează; pentru asta va fi timp mai târziu. Obiectivul principal constă în a vă simți ascultați și înțeleși, este acela de a simți că ați auzit și ați înțeles. Vă oferiți reciproc darul ascultării.
8. Faptul de a rezuma afirmațiile celuilalt în rolul de ascultător nu înseamnă că ești de acord cu cele spuse. Scopul este de a asculta și de a valida sentimentele și unicitatea celuilalt.
9. Pe tot parcursul comunicării reflexive, ține minte că ești în căutare nu de soluții, ci de înțelegere. Soluțiile pot fi căutate după ce ambii parteneri se simt ascultați și validați.
10. Conveniți să faceți o pauză dacă sesizați că în conversație se strecoară vreunul dintre cei patru factori ai divorțului — retragerea în sine, amplificarea conflictului, invalidarea sau convingerile negative.
11. Mai presus de orice, străduiți-vă să vă respectați reciproc prin tot ce rostiți!

Un avertisment: nu începe să practici ascultarea reflexivă cu un subiect sensibil și controversat, în niciun caz cu un lucru dureros din trecutul vostru. Conversația optimă este un proces; e indicat să începi treptat acest proces și să avansezi când te simți în largul tău. Începe cu conflicte mai puțin incendiare, cum ar fi întârzierea la cină sau alte plângeri „minore". Pe măsură ce abilitatea ta de a folosi ascultarea reflexivă se îmbunătățește, te vei simți în mod firesc în largul tău s-o folosești pentru chestiuni mai grave și mai sensibile.

Începe treptat, nu zori lucrurile și ține minte mereu că acest mod de ascultare este un proces, nu ceva ce încerci o

dată și apoi lași totul deoparte. Va face minuni, dar trebuie să te dedici demersului. Dacă-l poți desfășura cu o atitudine de respect, ascultând doar și repetând ceea ce ai auzit, îi vei oferi partenerului un mediu securizant în care să-și exprime și să-și discute sentimentele și nevoile. Într-un asemenea mediu, furia se risipește rapid. Când cineva te ascultă cu mare grijă și te prețuiește pentru ceea ce ești, mânia scade și se dizolvă cu ușurință. După ce vă simțiți amândoi ascultați, înțeleși, validați, puteți începe să căutați soluții permanente, în loc să insistați asupra obținerii unor victorii minore, meschine, temporare.

Da, ascultarea reflexivă poate fi o practică ușor de perfecționat. Dar există un obstacol mare, ce va încerca mereu să ți se așeze în cale. Va trebui să-l iei în calcul la fiecare vorbă rostită. Trebuie să fii în gardă în privința elementelor care te pot face să interpretezi greșit și să-ți înțelegi greșit partenerul: filtrele tale personale.

Cum să-ți pui cuvintele la treabă

Acum haideți să folosim abilitățile pe care le-am învățat și să comunicăm, cu adevărat, cu partenerii noștri. Primul pas constă în manifestarea considerației, în a-ți ridica mental partenerul mai presus de orice lucru din lume. Apoi, lasă-ți deoparte armura emoțională, opiniile, învinuirile, acuzațiile, tot ceea ce este negativ. Și, cu ajutorul considerației, transformă în cenușă orice gând, impresie sau interpretare potențial negativă.

Cere-i partenerului tău să ți se alăture într-o conversație.

Stabiliți împreună o limită de timp pentru discuția voastră.

Apoi, așezați-vă față în față. Ai grijă să nu stai cu brațele sau picioarele încrucișate, privește-ți partenerul direct în ochi și solicită „comanda", spunând: „Vreau cu adevărat să înțeleg ce se petrece cu tine. Ajută-mă să înțeleg! Am să te ascult, indiferent despre ce ai vrea să-mi vorbești."

Ține minte, ai preluat rolul ascultătorului prin simplul fapt de a cere comanda. Partenerul tău este vorbitorul. Misiunea ta este să asculți, să asculți cu adevărat, să înveți din ceea ce afli și să parafrazezi, în porții mici, cele auzite.

Și-acum să trecem în revistă și să rezumăm abilitățile ascultării revelatoare și, în calitate de vorbitor, ale vorbirii revelatoare.

În calitate de ascultător

1. Concentrează-te complet asupra vorbitorului prin postură, contact vizual și atingere; elimină factorii perturbatori.
2. Rezumă, apoi repetă-i partenerului propria afirmație, fără interpretare.
3. Invită-ți partenerul, prin insistențe neamenințătoare, neacuzatoare, să spună mai multe.
4. Cere-i voie să pui întrebări, apoi folosește întrebările ajutătoare ca să clarifici de ce anume are nevoie partenerul pentru a rezolva problema.

În calitate de vorbitor

1. Alege o problemă și spune-i partenerului ce vezi și ce auzi în legătură cu ea.
2. Asigură-te că sunteți amândoi de acord asupra viitorului subiect de discuție.
3. Spune-i partenerului ce gândești.
4. Spune-i partenerului ce simți.
5. Spune-i partenerului ce dorești.

Cred că după ce vei parcurge acest proces de câteva ori, rezultatele te vor surprinde. În cele din urmă, în timpul unei asemenea conversații vei ridica privirea și vei vedea că ea a dobândit o putere de propulsie palpabilă, că simplul fapt de a vorbi și a asculta v-a adus o mai profundă înțelegere și intimitate. Veți ajunge să vă spuneți unul altuia: „Dacă am fi avut o asemenea conversație acum un an, de câtă suferință ne-am fi scutit!"

Momentul „Aha!": găsirea soluțiilor cu învingători de ambele părți

Acum sunteți gata să căutați soluții care să vă permită amândurora să fiți învingători, indiferent de problema cu care vă confruntați ca și cuplu. E nevoie de muncă, dar rezolvările vor veni, și nu într-un mod subtil. Soluțiile vor deveni uimitor de vizibile, năvălind precum lumina soarelui prin draperiile unei camere cufundate în întuneric, iar simplitatea lor te va surprinde. Terapeuții numesc această situație momentul „aha", iar Dallas și Nancy Demmitt o numesc „momentul prăjiturii". În acea clipă, totul devine clar.

Iată câteva aspecte-cheie asupra cărora să te concentrezi:

1. Caută soluții doar după ce amândoi ați avut ocazia de a fi ascultați, înțeleși și validați. Nu căutați soluții înainte de a fi traversat procesul conversației reflexive, jucând amândoi ambele roluri, de vorbitor și de ascultător.
2. Ține minte că soluția unilaterală nu e o soluție. După ce ați traversat procesul conversației reflexive, oferiți amândoi, pe rând, soluții la problemă. Înainte de a începe, declarați armistițiu; spuneți-vă: „Nu există idei proaste, așa că hai să rostim ce ne trece prin minte. Cu cât mai ciudat, cu atât mai bine! Și indiferent ce iese la iveală, n-o să ne supărăm unul pe altul. Fără să judecăm! Orice e acceptabil!"
3. Odată ce apar posibilele rezolvări, puneți-le pe hârtie. Apoi începeți să le evaluați. Restrângeți lista la cele mai bune trei-cinci soluții.
4. În final, alegeți soluția pe care o agreați cel mai mult și încercați-o un timp. Programați o dată la care să discutați din nou, pentru a stabili dacă soluția funcționează sau nu. Dacă nu funcționează, treceți la următoarea de pe listă.
5. Dacă nu apare nicio rezolvare, continuați să folosiți ascultarea reflexivă până când răsare soluția pe care amândoi o vedeți câștigătoare. Consideră faptul că n-au

apărut soluții drept un semn că trebuie să continuați comunicarea.

Dacă ai reușit să stăpânești abilitatea conversației optime, a ascultării reflexive, înseamnă că ai ajuns acolo unde intimitatea este veșnică. A sosit momentul să înveți cum să rămâi la cele mai profunde niveluri ale intimității, încărcându-ți energetic partenerul în fiecare zi, prin iubire.

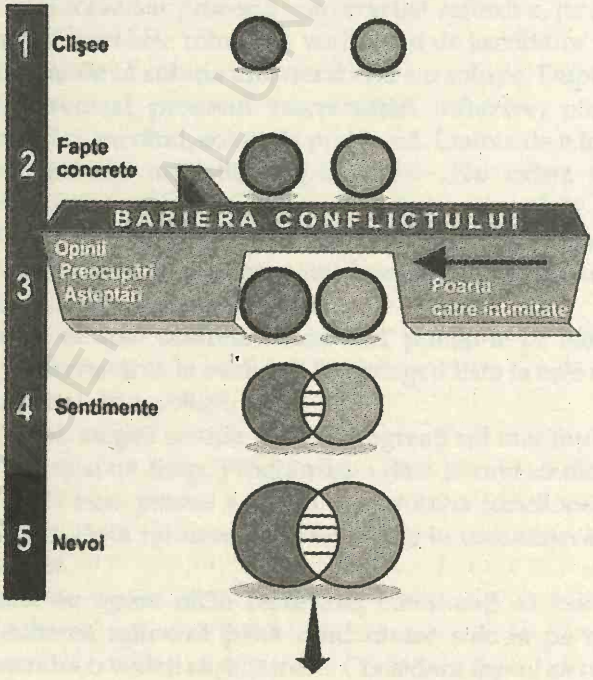
BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7

CUM SĂ ÎNCARCI „BATERIA NEVOILOR" PARTENERULUI PRIN IUBIRE

ABILITATEA NR. 3

Primele șapte nevoi afective



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Iată-ne, așadar, la cel mai profund nivel al intimității. Nu este un loc al sărbătorilor, ci o zonă care impune și mai multă muncă: descoperirea și împlinirea celor mai importante nevoi ale partenerului. După cum spune Stephen Covey, expert în relații de cuplu și autor: „Fiecare conflict major dintr-un cuplu este rezultatul faptului că nevoile unuia dintre soți n-au fost împlinite." Să începem cu o relatare din căsnicia mea.

Dacă principala cauză a conflictelor constă în aceea că nevoile sau emoțiile partenerului au fost greșit înțelese, neglijate sau invalidate, cu câteva luni în urmă ar fi trebuit să anticipez o ceartă de proporții între soția mea și mine. Norma are o nevoie esențială de a respecta ordinea și regulile în viața ei. Unul dintre seturile de reguli după care se ghidează vizează procesul prin care-și îngrijește hainele. De-a lungul anilor. Norma a acumulat o mică garderobă de veșminte „speciale", cărora le acordă o grijă deosebită. Le spală la mașină, apoi le lasă doar câteva clipe să „fie centrifugate ușor" în uscător, după care le întinde pe o frânghie specială din spălătorie, să se usuce la aer.

Într-o zi, mă aflam în spălătorie și mă ocupam de niște lucruri de-ale mele, când am observat că hainele ei tocmai încheiaseră ciclul în mașina de spălat. Gândindu-mă că-i voi face un serviciu, demonstrându-i poate o grijă plină de iubire, am pus hainele Normei în uscător, intenționând să le centrifughez cinci minute, apoi să le întind, cum face ea de obicei. Din păcate, lucrurile nu s-au desfășurat conform planului. Atenția mi-a fost distrasă de o convorbire telefonică, astfel că am uitat de haine — până peste vreo oră, când m-am dus să-mi recuperez propriile lucruri. *O-o!* Uscasem toate acele haine „speciale" ale ei mult prea mult timp, iar ele se micșoraseră, devenind ca pentru păpuși!

Chiar animat de cele mai bune intenții, omisesem să respect una dintre cele mai importante nevoi ale Normei: aceea de a urma întotdeauna regulile. Uscându-i hainele cum nu trebuia, nu-i respectasem regulile și, drept urmare, unele

dintre cele mai prețuite obiecte vestimentare ale ei fuseseră compromise. Mă simțeam groaznic și știam că ea se va simți și mai rău — pe bună dreptate!

Trebuia să iau o hotărâre. Cum puteam să-i spun Normei că i-am neglijat hainele, fără să-i stric ziua, săptămâna, anul? E drept că mi-a trecut prin minte un gând: ce-ar fi să-i pun hainele înapoi în mașina de spălat și să le dau drumul iarăși să parcurgă programul obișnuit? Mai târziu, ea avea să le găsească și să-și verse necazul pe mașina de spălat, nu pe mine. Parcă o și auzeam: „Gary, avem nevoie de o mașină de spălat nouă!", însă am urcat scările cu o figură de strigoi.

— Norma?, am strigat-o cu voce împietrită.

— Da!, mi-a răspuns ea din dormitor.

Am rămas în fața ei în picioare, cu un aer jalnic și cu o mini-bluză din mătase pe care o țineam la spate, să n-o vadă. M-am hotărât să încerc să folosesc umorul, pentru a-i mai tempera inevitabila furie.

— Am o veste bună și una proastă.

Norma s-a încruntat.

— Care-i cea proastă?'

— Păi, am spus trăgând adânc aer în piept, am vrut să fac ceva special pentru tine, așa că am încercat să-ți usuc hainele. Dar așteaptă să-ți spun vestea cea bună: Taylor, nepotica noastră, are acum o garderobă nouă!

Norma a făcut ochii cât cepele când am dat la iveală bluza distrusă. Nu era nici pe departe bucuroasă: neglijându-i nevoia de ordine și sistematizare, „favoarea" mea bine intenționată îi stricase jumătate din garderobă. Ne-am trezit astfel aruncați la cel mai profund nivel de intimitate, indiferent dacă asta ne convenea sau nu.

O priveam țintă, disperat; simțeam o rușine incredibilă.

— Îmi pare rău. Norma! Știu cum vrei să fie uscate, dar m-am luat cu altceva și...

M-am oprit, lăsând capul în jos, apoi am repetat:

— Îmi pare nespus de rău!

Norma, ca o sfântă ce este, a știut că în acea clipă nevoia încă cea mai mare era să fiu iertat.

— Știu că n-ai făcut-o intenționat, a spus ea în cele din urmă, luînd cu tristețe din mâna mea bucata de mătase mototolită și oferindu-mi un zâmbet slab, dar autentic. Nu-i nimic.

— Putem merge la cumpărături, dacă vrei!, i-am propus cu vioiciune.

— Bine, a acceptat Norma.

Am știut că greul a trecut.

— Dar te avertizez, mi-a trebuit o grămadă de timp ca să găsesc chestiile astea!, a adăugat ea.

Fiind sincer, am ușurat o situație dificilă. La rândul ei. Norma și-a păstrat calmul și judecata, în ciuda dezamăgirii, îi ignorasem una dintre nevoi fără intenție, dar am încercat să-mi răscumpăr greșeala, împlinindu-i altă nevoie: aceea ca eu să admit importanța lucrurilor la care ține și să-mi recunosc greșeala. Iar ea a răspuns nevoii mele de atașament, folosindu-se de resursele iubirii necondiționate pe care mi-o poartă.

Cel mai profund nivel al intimității

Această relatare ilustrează faptul că nivelul cel mai profund al iubirii nu-i un tărâm de basm, nu-i o cutie-cadou roz cu bleu, căptușită cu satin, nu e o lume absolut și veșnic perfectă. Nu; e nevoie de muncă grea pentru a descoperi cel mai profund nivel al intimității și de o muncă și mai grea pentru a-l păstra. Dar dacă înțelegi de ce anume e nevoie ca să obții relația de iubire pe care ți-o dorești și dacă aplici acele cunoștințe, cu credința neclintită că strădania ta nu va fi deșartă, *vei vedea rezultatele*. Iar acestea te vor motiva și-ți vor oferi tot mai multă energie pentru a păstra o relație mai bună.

Cel mai profund nivel al comunicării intime este o lume miraculoasă a înțelegerii și a împărtășirii, a interacțiunilor la nivel instinctiv. Acolo te vei simți suficient de în siguranță

pentru a-ți împărtăși **cele mai importante nevoi** și vei ști că partenerul tău te ascultă și-ți înțelege unicitatea. Al cincilea nivel de intimitate, cel mai profund nivel al comunicării, presupune mai întâi să descoperi nevoile cele mai importante ce trebuie împlinite în relația ta, apoi să elaborezi un plan pentru a răspunde trebuințelor amândurora. Dar pentru a rămâne la cel mai profund nivel, trebuie ca tu și partenerul tău să deveniți maeștri în îndeplinirea celor mai importante nevoi ale fiecăruia. Doar astfel puteți să deveniți cu adevărat unul și să rămâneți la cel mai profund nivel al iubirii.

Îți mai aduci minte de stomatologul cel distant și de soția lui cea frustrată, prezentați într-un capitol anterior? Soții care s-au condamnat să-și trăiască viața împărtășind fapte reci, banale despre ocupația lor comună, stomatologia? Mai ții minte cum medicul, panicat pentru că și-a găsit soția cu valizele făcute și hotărâtă să plece, m-a chemat de urgență și cum am năvălit eu în sufrageria lor? Când am încurajat-o pe soție să alcătuiască o imagine verbală cu privire la starea căsniciei lor, în termeni pe care bărbatul să-i poată înțelege, ea a spus că la acel moment căsnicia lor era ca o infecție dentară cu potențial fatal și că infecția respectivă a ajuns la vreo trei centimetri de inima ei. Femeia ajunsese la epuizare afectivă; dar nu acțiunile soțului o aduseseră acolo, ci *inacțiunea* lui, faptul că nu-i recunoștea și nu-i îndeplinea nevoile fundamentale. Acea femeie constituia cu adevărat un caz de urgență, din cauza nevoilor ei nerecunoscute și neîmplinite! Avea nevoie disperată ca soțul ei să-și încetinească ritmul de viață de 160 km/h și să petreacă timp împreună cu ea, creând o adevărată relație; în caz contrar, era hotărâtă să-l părăsească.

Desigur că și soțul avea propriul set de nevoi: nevoia copleșitoare de a obține realizări, succese și aplauze; nevoia de a fi prețuit pentru ceea ce este și pentru ceea ce face. Aceste trebuințe ale sale erau împlinite, dar majoritatea în afara căsniciei. Un caz clasic. El era partenerul puternic, dominator. Situația nevoilor lor devenise un joc de-a „trasul frânghiei", în care partenerul puternic (soțul) câștigă de fiecare dată. În intervalul de timp zilnic pe care-l petreceau îm-

preună, estimat la 90 de minute, la fel ca majoritatea cuplurilor, în rest ocupându-se de serviciu și de copii, se luptau din cauza trebuințelor opuse. Dar ca întotdeauna, personalitatea lui dominatoare obținea împlinirea, pe când nevoile ei, mai puțin agresive, erau neglijate, provocând un fel de cangrenă sufletească. Iar în acest caz, la fel ca în cele mai multe, partenerul cu nevoi neîmplinite găsește în cele din urmă o modalitate ca acestea să-i fie recunoscute; de obicei, asta se întâmplă într-un decor cu uși trântite, valize închise la repezeală și demaraj în scrâșnet de cauciucuri.

Aceste scenarii — în genul celor care duc direct la separare și la divorț — sunt aproape întotdeauna rezultatul nevoilor neîmplinite. În cazul stomatologului și al soției sale, este evident că bărbatul n-a înțeles nevoia ei fundamentală, simplă, de atenție și afecțiune, astfel că nu i-a putut împlini trebuințele. Poate că i-a auzit nesfârșitele tentative de a și le exprima, dar n-a înțeles importanța critică a spuselor ei. Pentru el, cererile fierbinți ale soției de a-i acorda atenție constituiau un zgomot de fond, ceva de rezolvat „într-o zi". Dar acel „într-o zi" a venit ca o explozie, cu valizele ei pe coridor și cu consilierul matrimonial în sufragerie.

Lucruri fără de care nu putem trăi

Există nevoi profunde, pentru împlinirea cărora am face practic orice. Ființele umane au nevoi fiziologice — de apă, aer și hrană —, dar și nevoi emoționale, ce trebuie împlinite. Magia simplă a unei atingeri, poezia unui sărut, măreția unei conversații profunde și sincere constituie momente esențiale în viața noastră. Nevoia de tovărășie într-o relație de lungă durată este atât de puternică, încât bărbații și femeile recurg la orice pentru a o satisface. Iar dacă propria căsnicie nu le împlinește trebuințele, uneori se îndreaptă spre cineva din afară, angajându-se în relații extraconjugale, emoționale sau sexuale.

Nevoile sunt inextricabil cuprinse în alcătuirea noastră psihologică. Dacă suntem împiedicați să ne împlinim nevoia de tovărășie reală, plină de afecțiune, pot apărea probleme emoționale: depresie, conduită pasiv-agresivă, neajutorare dobândită, chiar și suicid. Vom ajunge până la a inventa anumite situații pentru a ne compensa nevoia profundă de tovărășie. Oamenii vor găsi o cale de a-și împlini trebuințele, la serviciu sau prin distracții, alături de rude, prieteni, copii sau în comunitate.

Dar milioane de oameni din întreaga lume nu înțeleg niciodată nevoile partenerilor lor. Așa s-a întâmplat în cazul stomatologului absent, din povestea anterioară. El a înțeles profunzimea trebuințelor soției sale abia atunci când aceasta a hotărât că singura ei cale de împlinire sufletească era să-l părăsească.

În ziua aceea, în sufragerie, i-am pus acelei soții o singură întrebare:

— Ce anume ar fi necesar pentru a salva această căsnicie?

Când a răspuns că ajunge ca soțul ei să petreacă timp împreună cu ea și cu copiii, nu vorbea strict prin prisma intelectului; vorbea din inimă. Își împărtășea cele mai profunde nevoi: nevoia de a fi în legătură cu partenerul prin comunicare, nevoia de a fi laolaltă ca familie. În acea situație, ea vorbea de la cel mai profund nivel al intimității, chiar dacă soțul încă nu i se alăturase. Îi dădea soțului instrucțiuni pentru a ajunge la inima ei.

Acum, când această femeie spune „Trebuie să vorbim", stomatologul aude această afirmație nu ca pe o dorință trecătoare sau o sâcâială, ci ca pe o nevoie, o cerință imperioasă, de parcă ea ar spune „Mă sufoc și am nevoie de oxigen — repede!" El a învățat să recunoască trebuințele soției și să-și facă timp pentru a le împlini în fiecare zi. Simpla recunoaștere și acțiunile care îi urmează au dus acest cuplu, cândva înstrăinat, din pragul separării și poate chiar al divorțului, la

cel mai profund nivel al intimității, ce poate fi descris cel mai bine prin înțelegerea și împlinirea reciprocă a nevoilor, îți voi arăta cum poți să ajungi — și să rămâi acolo.

Învață să folosești forța vitală a iubirii

Prima lege privind împlinirea nevoilor constă în a-ți da scama că între oameni există diferențe, determinate de personalitate, de mediul lor de proveniență și de așteptări. Așa că în primul rând trebuie să identifici nevoile unice ale partenerului tău, ca și pe ale tale.

Ai putea fi surprins văzând ce descoperi. Eu, unul, am fost. La acea vreme, neavând cunoștințe despre trebuințele emoționale fundamentale, mă bazam pe descoperiri întâmplătoare, atât în propria viață, cât și în căsnicie. În scurt timp a apărut un tipar. Am descoperit că am nevoie să interacționez cu oamenii. Soția mea are nevoie de solitudine. Eu am nevoie să verbalizez ceea ce gândesc. Soția mea are nevoie să proceseze ceea ce aude înainte de a vorbi. În timpul vacanțelor, eu am nevoie de spontaneitate, pe când ea are nevoie să facă planuri și să le respecte.

Din cauză că, la început, nu ne înțelegeam reciproc trebuințele. Norma și cu mine ne simțeam deseori frustrați. Când ea mă descuraja să-mi verbalizez întruna gândurile, mă simțeam constrâns, aproape gata să explodez. Dacă ea spunea: „Hai să nu vorbim despre asta", găseam pe altcineva care să mă asculte. Invers, ignorându-i nevoile, o inundam cu prea multă conversație, fără a-i da răgaz să-și exercite nevoia de a procesa informațiile. Invariabil, ea se închidea în sine, iar relația noastră ajungea în impas: fiecare în colțul lui, temându-se să facă vreo mișcare.

Nevoile necesită o atenție constantă! Cele greșit înțelese sau neîmplinite îți pot trimite relația înapoi la nivelurile superficiale ale intimității, ba chiar te pot îndemna să ieși

trântind ușa și să te îndrepți spre suferința divorțului. Biroul meu este plin de oameni care au probleme serioase fiindcă nu înțeleg nevoile partenerului, ca să nu mai vorbim de împlinirea lor.

Un lucru e sigur: înainte de a începe să împlinești trebuințele cele mai profunde ale partenerului, trebuie să știi care sunt acestea.

În conferințele noastre pe teme conjugale, efectuate pe teritoriul Statelor Unite, am împărțit un chestionar intitulat „Iubirea: Cum să-ți descoperi cele mai importante nevoi relaționale" — 47 de întrebări menite să ne ajute să înțelegem nevoile relaționale de bază ale oamenilor. Chestionarul conținea întrebările fundamentale la care se impune să răspundă orice persoană implicată într-o relație serioasă, în caz contrar fiind nevoită să suporte consecințele ignoranței în ce privește aspectele poate cele mai importante cu privire la sine și la partener.

Cele șapte nevoi fundamentale: împlinește-le, că de nu...

Nevoile pot duce un cuplu pe două trasee divergente: cele împlinite reprezintă marele secret al relațiilor intime; cele neîmplinite reprezintă cea mai frecventă cauză a distrugerii unei relații.

Chestionarul nostru, la care au răspuns în cele din urmă peste 10.000 de cupluri, a condus la o concluzie interesantă: nevoile considerate de majoritatea perechilor drept cele mai importante sunt identice cu cele care, dacă rămân neîmplinite, conduc la principalele motive de ceartă descrise de majoritatea cercetătorilor din domeniul relațional. Ce înseamnă aceasta? Când trebuințele nu sunt împlinite, ai grijă! Miza este căsnicia ta. Partenerul va deveni excesiv de defensiv, de certăreț, de gelos, de belicos, de retras sau de jignitor față de alții. Când nu ne sunt satisfăcute cele mai profunde nevoi relaționale, tindem să fim mai iritați,

descurajați, irascibili, hipersensibili și să reacționăm puternic la întâmplările „obișnuite" ce survin într-o căsnicie tipică.

Să-ți dau un exemplu. Una dintre nevoile plasate pe locurile superioare în studiul nostru pe bază de chestionar este aceea de a fi consultat când se iau decizii ce afectează căsnicia. Nimănui nu-i place să fie controlat de partener. Dar un bărbat care crede că soția este cea care controlează căsnicia lor, care consideră că ea are „pretenții de șefă", poate declanșa o ceartă de la un fleac, cum ar fi faptul că soția îi cere să ducă gunoiul, în loc să abordeze subiectul mai amplu, mai periculos al dominației exercitate de ea. Soțul ar putea considera că sentimentele sau dorințele sale nu sunt luate în calcul suficient de des. Așa că trasează o graniță cu privire la chestiunea minoră a gunoiului care trebuie dus, pentru că dacă nu ia atitudine într-o problemă oarecare, soția îl va călca pur și simplu în picioare. El nu-i comunică părerea sa, aceea că ea este prea dominatoare, fiindcă așa ceva ar declanșa Marea Ceartă; astfel că se rezumă la bătălia mai mică, cea privind gunoiul. Firește că ea va fi nedumerită: de ce să se supere bărbatul atât de tare pentru dusul gunoiului? Dar adevărata problemă, cea ascunsă, este nevoia de putere și de control, mai concret: „Cine-i șeful în casa noastră?"

Vei găsi în continuare cele șapte nevoi principale identificate prin studiul nostru, prezentate într-o ordine aleatorie. Le-am numerotat de la unu la șapte, dar am conceput lista ca pe un scurt test pentru tine, așa încât să stabilești ordinea acestor nevoi în funcție de importanța lor pentru tine și pentru partenerul tău. Acordă-ți chiar acum un răgaz ca să alegi principalele trei nevoi ale tale și să le presupui pe ale partenerului.

Iată cele șapte nevoi fundamentale evidențiate de chestionarul nostru:

1. Nevoia de a mă simți în comuniune cu partenerul, fie a) discutând, fie b) petrecându-ne timpul liber împreună, în cuplu __ .

2. Nevoia de a fi acceptat și prețuit a) pentru ceea ce sunt (părerile, gândurile și convingerile mele) și b) pentru ceea ce fac__ .
3. Nevoia de a considera că partenerul meu este a) sincer și b) demn de încredere__ .
4. Nevoia de a simți că există un angajament reciproc că vom rămâne împreună și de a mă simți în siguranță în această relație de iubire__ .
5. Nevoia de a simți că particip la luarea deciziilor ce afectează a) viața mea (fiindcă vreau să devin „noi", nu doar „eu", cum eram înainte de căsătorie) sau b) căsnicia noastră (Cine-i șeful?)__ .
6. Nevoia de a simți că partenerul este tandru cu mine a) în vorbe sau b) fizic__ .
7. Nevoia de a simți că avem o relație spirituală intensă, în care vibrăm amândoi__ .

Studiul nostru a pus în evidență o diferență majoră între nevoile bărbaților și cele ale femeilor:

Nevoile femeilor

Am nevoie de următoarele lucruri, în ceea ce-l privește pe soțul meu:

1. Să fie sincer și demn de încredere.
2. Să-mi respecte și să-mi prețuiască părerile, gândurile și convingerile.
3. Să știu că vom rămâne împreună, iar iubirea noastră să mă facă să mă simt în siguranță.
4. Să avem o relație spirituală intensă, în care să vibrăm amândoi.
5. Să mă simt acceptată, prețuită și respectată pentru ceea ce sunt.
6. Să mă simt în comuniune cu el, discutând.
7. Să cădem de acord asupra felului în care ne creștem copiii.
8. Să particip la luarea celor mai multe decizii care-mi afectează viața sau căsnicia.

9. Să ne rezolvăm neînțelegerile, conflictele și certurile.
10. Să mă simt în comuniune cu el prin timpul petrecut împreună, în cuplu.

În studiul nostru, femeile au cotat nevoia de „a te simți în comuniune cu celălalt, discutând" ca fiind mult mai importantă decât au considerat bărbații. Femeile au cotat nevoia de „a te simți în comuniune cu celălalt prin timpul petrecut împreună, în cuplu" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat bărbații. Femeile au cotat nevoia de „a fi atins fără conotații sexuale" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat bărbații.

Femeile au cotat nevoia de „a primi tandrețe verbală" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat bărbații.

Femeile au cotat nevoia de „a-și reînnoi periodic informațiile despre cele mai mari nevoi ale mele" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat bărbații. Femeile au cotat nevoia de „a mă simți în siguranță atunci când arăt cine sunt" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat bărbații, în fine, femeile au cotat nevoia de „a înțelege trăsăturile mele caracteristice de gen și de personalitate, diferite de ale sale" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat bărbații.

Șapte nevoi suplimentare ale femeilor

Am nevoie de următoarele lucruri, în ceea ce-l privește pe soțul meu:

1. Să interacționeze mai mult cu mine, discutând.
2. Să petreacă un anumit timp doar cu mine.
3. Să mă atingă mai des fără conotații sexuale.
4. Să-mi ofere tandrețe verbală și în momentele obișnuite, și în cele de încordare.
5. Să-și reînnoiască periodic cunoștințele despre nevoile mele cele mai mari, pe măsură ce înaintez în vârstă și mă schimb.

6. Să mă ajute să mă simt în siguranță atunci când îi împărtășesc cine sunt.
7. Să înțeleagă și să-mi prețuiască însușirile caracteristice de personalitate și de gen, diferite de ale lui.

Nevoile bărbaților

Am nevoie de următoarele lucruri, în ceea ce o privește pe soția mea:

1. Să fie sinceră și demnă de încredere.
2. Să știu că vom rămâne împreună, iar iubirea noastră să mă facă să mă simt în siguranță.
3. Să avem o relație spirituală intensă, în care să vibrăm amândoi. .
4. Să mă simt acceptat, prețuit și respectat pentru persoana care sunt.
5. Să particip la luarea celor mai multe decizii care-mi afectează viața sau căsnicia.
6. Să ne rezolvăm neînțelegerile, conflictele și certurile.
7. Să mă simt acceptat, prețuit și respectat pentru ceea ce fac.
8. Să-mi respecte și să-mi prețuiască părerile, gândurile și convingerile.
9. Să cădem de acord asupra felului în care ne creștem copiii.
10. Să luăm decizii în bună înțelegere și armonie.
11. Să ne dobândim sănătatea emoțională (ex.: să ne rezolvăm problemele personale).
12. Să punem capăt furiei ei prelungite.

În studiul nostru, bărbații au cotat nevoia de „a face sex" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat-o femeile. Bărbații au cotat nevoia de „a avea împreună momente de recreere sau de distracție" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat-o femeile. De asemenea, bărbații au cotat nevoia de „a petrece timp acasă" drept o nevoie mult mai importantă decât au considerat-o femeile.

Patru nevoi suplimentare ale bărbaților

Am nevoie de următoarele lucruri, în ceea ce o privește pe soția mea:

1. Să aibă inițiativă sexuală mai des.
2. Să avem împreună momente de recreere sau de distracție.
3. Să mă laude mai des pentru lucrurile considerate de ea „mărunte", pe care le fac pentru ea și pentru familie.
4. Să contribuie la crearea unei atmosfere plăcute, armonioase în căminul nostru, în care mi-ar plăcea să trăiesc.

Acum, creează-ți propria „ierarhie a nevoilor", ordonându-le cu ajutorul întrebărilor și exercițiilor de mai jos. Te rog să-ți acorzi un răgaz pentru a vedea dacă aceste nevoi te privesc pe tine sau pe partenerul tău. Dacă da, includele în ierarhia trebuințelor tale.

1. Ce nevoi sunt cele mai importante în viața ta? Acordă-le un punctaj, între 0 și 10. Există și alte trebuințe importante pentru tine? Este vreuna dintre aceste nevoi importantă pentru tine?
2. La care dintre nevoi partenerul îți răspunde deja și câtă împlinire simți astăzi? Mulțumește-i partenerului pentru ceea ce face și spune-i că vei dori mereu să-ți fie împlinite aceste nevoi, dar că, pe măsură ce te maturizezi și te schimbi, intensitatea și valoarea lor s-ar putea schimba întru câtva.
3. Care sunt cele trei nevoi de maximă importanță asupra cărora ai vrea ca partenerul tău să se concentreze în anul următor? Spre exemplu, dacă partenerul ar avea doar o cantitate limitată de energie de oferit, care sunt cele trei trebuințe fără împlinirea cărora n-ai putea trăi? Căror nevoi — una, două sau trei — ți-ar plăcea să le acorde partenerul o atenție sporită pe parcursul următorului an? Cum sunt împlinite acum acele nevoi și cum ai dori să stea lucrurile peste un an? Care crezi că sunt cele mai bune modalități de a ajunge la acea stare de lucruri?

Desigur, toate aceste trebuințe înseamnă altceva pentru fiecare om. E important ca tu și partenerul tău să parcurgeți lista cu mare atenție și să ajungeți să știți amândoi ce înseamnă respectivele nevoi pentru fiecare dintre voi. Lasă-ți partenerul să stabilească modalitățile cele mai bune prin care să-i fie împlinite nevoile. Nu încerca să-i citești gândurile! El își cunoaște cel mai bine propriile trebuințe. În ultima mea carte, *Making Love Last Forever* (*Cum să faci iubirea să dureze veșnic*), prezint zece modalități posibile de a-ți întreține iubirea. De maximă importanță sunt cele care-i arată partenerului în fiecare zi cât de valoros este, lucru demonstrat prin faptul că i se acordă prioritate în fața altor lucruri din viață. Lasă-ți partenerul să vorbească liber și deschis despre nevoile importante pentru el! S-ar putea să vezi o parte integrantă a sufletului său.

Recunoașterea nevoilor partenerului constituie un prim pas de maximă importanță, dar forța ce poate să te ducă mereu la cele mai profunde niveluri ale intimității constă în a le *hrăni* zilnic.

Cum să hrănești în fiecare zi nevoile partenerului

Imaginează-ți o baterie cu șapte celule, fiecare celulă fiind conectată la una dintre nevoile fundamentale ale partenerului tău. Acum gândește-te la fiecare dintre aceste nevoi ca la o celulă electrică individuală din „bateria" relațională a partenerului. Când existența cotidiană, cu serviciu, copii, prieteni și „viața în general" secătuiește bateria relațională, oamenii au nevoie ca ea să fie reîncărcată, tot așa cum bateria mașinii tale are nevoie să fie încărcată după ce ai neglijat-o sau ai folosit-o prea mult.

Bateria mașinii se încarcă folosind curentul electric. Bateriile relaționale umane sunt încărcate prin recunoașterea și alimentarea nevoilor, în fiecare zi — și e nevoie cam de 20 de minute pe zi. Am aflat de „teoria celor 20 de minute" de la

doctorul John Gottman, expert în relații de cuplu. El a descoperit, prin cercetările pe care le-a efectuat, că diferența între soții care divorțează și cei care rămân împreună, dar sunt nefericiți constă în zece minute de „deschidere" unul față de altul în fiecare zi. Prin aceasta, el vrea să spună că partenerii trebuie să se „deschidă" zilnic unul față de altul, rezolvând conflicte sau interacționând pozitiv.

Gottman a constatat că, în cazul soților care divorțează, intervalul de timp zilnic în care se deschid unul față de celălalt este cu zece minute mai mic decât al soților care rămân împreună, deși sunt nefericiți. Mai mult decât atât, a constatat că soții care rămân împreună și *sunt fericiți* petrec în fiecare zi cu zece minute mai mult decât soții nefericiți „deschizându-se" unul față de altul. Din aceste descoperiri putem deduce un total de 20 de minute pe zi de „deschidere" semnificativă, aceasta putând constitui diferența între divorț și păstrarea unei relații satisfăcătoare.

Doctorul Gottman a descoperit, de asemenea, că pentru întreținerea zilnică a unei relații sănătoase sunt necesare de cinci ori mai multe „încărcări" pozitive (experiențe de validare, pozitive și rezolvări de conflicte) decât încărcări negative (schimburi de replici distructive sau combative). Nu uita cifrele: cinci la unu, 20 de minute pe zi. Aceste lucruri au puterea de a-ți duce relația la un nivel mai profund, mai satisfăcător.

Aș vrea să-ți imaginezi că există o „baterie relațională" în interiorul partenerului tău. Îmi place să ajut cuplurile să-și descopere reciproc principalele nevoi relaționale și apoi să le hrănească — să le „încarce" — timp de 20 de minute pe zi. Gottman a descoperit că deschiderea față de partener poate consta într-un lucru extrem de simplu, cum ar fi să-ți întorci capul spre el și să-l privești în ochi în timpul unei discuții obișnuite. Sau să încuviințezi și să răspunzi unui comentariu cu „înțeleg" sau cu „Da, îmi dau seama". A te deschide față de partener nu înseamnă să rămâi lipit de televizor, lucru care-ți poate îndepărta căsnicia sau familia de aceste gesturi mărunte, dar importante. Când consoarta te întreabă: „Cum

ți-a mers azi iar tu ignori întrebarea sau faci un comentariu sarcastic, răstit, asta înseamnă că te închizi, nu te deschizi, închiderea se poate manifesta prin faptul că nu-ți ridici privirea de pe ziar sau răspunzi la întrebarea partenerului, spunând: „Acum sunt prea ocupat!" Înțeleg că uneori oamenii sunt într-adevăr ocupați, dar răspunsul de tip deschidere poate fi foarte simplu, ca de pildă: „Acum sunt ocupat, dar haide să vorbim după-amiază despre asta."

Micile tale reacții se acumulează, dând naștere la încărcături pozitive sau negative; iar aceste încărcături se adună în mintea partenerului, tot așa cum curentul electric se acumulează în bateria mașinii. Pentru a păstra proporția de cinci încărcări pozitive la una negativă este nevoie de timp și de atenție. Așadar, începe să te concentrezi asupra celor 20 de minute petrecute zilnic cu reîncărcarea! Dacă te afli deja la cel mai profund nivel al intimității, aceasta te poate ajuta să rămâi acolo. Dacă încă n-ai ajuns la acest nivel, cele 20 de minute pot să-ți propulseze literalmente relația spre nivelurile mai profunde, mai mulțumitoare. Spre exemplu, una dintre cele mai adânci nevoi ale mele este aceea de a împărtăși activități amuzante cu soția mea, în cadrul „întâlnirilor speciale". Pentru ca Norma să hrănească această nevoie, este suficient să vină la mine într-una din zilele de lucru și să-mi sugereze să luăm cina în oraș și apoi să mergem la un spectacol muzical. Ea îmi cunoaște nevoia și mi-o hrănește! De obicei, las baltă totul și mă pregătesc pentru o seară veselă. Ori de câte ori facem ceva amuzant împreună, acest lucru îmi dă o senzație caldă, agreabilă, de mulțumire. Și de fiecare dată, bateria mea afectivă este reîncărcată.

Alimentarea celor șapte nevoi fundamentale

În continuare, urmează o explicare a celor șapte nevoi fundamentale din punctul meu de vedere. Vă voi relata ce înseamnă aceste nevoi pentru Norma și pentru mine, în relația noastră. Va trebui ca tu să decizi care sunt cele șapte nevoi

fundamentale în cazul tău și ce înseamnă ele pentru tine și pentru partenerul tău. Ajutați-vă reciproc să înțelegeți ce gândiți în privința trebuințelor voastre și cum pot fi ele împlinite în modalități adecvate vouă.

1. Nevoia de a te simți în comuniune cu partenerul fie a) discutând, fie b) petrecând timp liber împreună, în cuplu

Firește, aceasta este nevoia cea *mare*, dorința firească a tuturor ființelor omenești: nevoia de comuniune. Ar trebui să fie foarte simplu, și totuși este una dintre cele mai frecvente trebuințe neîmplinite. De ce? Pentru că între bărbați și femei există diferențe înnăscute în privința proceselor și tehnicilor de comunicare.

După cum arată Deborah Tannen în cartea sa clasică, *That's Not What I Meant!* (*Nu asta am vrut să spun!*), cu toții avem două trebuințe fundamentale care stabilesc ce spunem și cum spunem. În primul rând, există nevoia de a ne apropia unii de alții, de a avea o senzație de comuniune sau de legătură, pentru a simți că nu suntem singuri pe lume. Dar avem, de asemenea, și nevoia de a menține o anumită distanță între noi, ca să ne păstrăm identitatea unică, așa încât ceilalți să nu ni se impună, să nu ne asimileze. Ceilalți ne sunt necesari pentru a supraviețui, dar la fel de necesară ne este și independența proprie.

Autoarea observă că femeile sunt mai pricepute la „metamesaje", adică la a face aluzii fără să spună exact ce simt sau ce vor. În general, bărbații sunt mai direcți și le place să se refere la fapte. Le place să schimbe informații directe. Și din cauza acestor stiluri diferite de comunicare — prin care încercăm să ne satisfacem dorința elementară, profundă de comuniune — adesea avem neînțelegeri. Atât bărbații, cât și femeile au nevoie să se simtă în comuniune, dar fiecare categorie cunoaște o altă cale pentru a o obține. Acesta este

motivul pentru care împlinirea trebuinței fundamentale privind o comunicare mulțumitoare este adesea blocată. Din cauza comunicării defectuoase, cea mai elementară nevoie umană, aceea a comuniunii, se poate transforma într-o luptă pentru putere. „Convingerea că discuțiile vor aduce o înțelegere reciprocă și vor rezolva problemele se bazează pe presupunerea că putem spune ceea ce gândim și că vorbele noastre vor fi înțelese așa cum le înțelegem noi, scrie Tannen. Însă dacă stilurile de conversație diferă, e puțin probabil să se întâmple așa ceva. [...] Pe măsură ce relația continuă, dacă diferențele de stil produc neînțelegeri, fiecare nouă neînțelegere constituie o dovadă în plus în sprijinul concluziilor negative cu privire la celălalt. Ea e nerezonabilă, el nu cooperează, ea nu e grijulie, el e egoist, ea e băgăcioasă, el e antisocial. Și fiecare nouă dovadă va intra în bocceaua, deja plină cu plângeri minore, a fiecăruia."

Într-un fel, am ajuns iarăși la realitatea fundamentală a diferențelor înnăscute și inevitabile. Femeile tind să obțină comuniunea prin cuvinte, iar bărbații, prin activități realizate împreună, cum ar fi privitul la televizor, sportul, plimbările. *Dar când sunt implicate nevoile, diferențele trebuie confruntate și rezolvate; altfel, nevoia neîmplinită va submina chiar temelia relației voastre.* Tannen relatează povestea unui cuplu, Dora și Tom, pentru a ilustra modalitățile diferite în care bărbații și femeile încearcă să obțină comuniunea cu ajutorul comunicării.

„Dacă Dora se simte în largul ei și apropiată de Tom, după cină se așază pe un fotoliu și începe să-i povestească despre câte o problemă de la serviciu. Se așteaptă ca el să-i pună întrebări, ca să-și demonstreze interesul; s-o asigure că o înțelege și că e normal ceea ce simte ea; și să se împărtășească și el din această intimitate, povestindu-i o problemă cu care se confruntă, însă Tom deviază de la relatarea ei, face glume pe marginea celor spuse, pune la îndoială felul în care interpretează ea problema și-i dă sfaturi cum s-o rezolve și cum să evite neplăceri similare în viitor."

Tannen observă că femeile vor mai mult „zgomot" drept dovadă a faptului că partenerii le ascultă — acel „îhî" de rigoare —, în timp ce bărbații au nevoie de mai puține sunete sau dovezi cum că le sunt recepționate spusele. Bărbații folosesc sunete ca să-și exprime acordul, în timp ce femeile le folosesc pentru a arăta că ascultă. Bărbaților, adaugă autoarea, le place să explice „cum funcționează lucrurile" ; ei se concentrează asupra unor subiecte directe, cum ar fi sportul, afacerile sau vremea. Femeile receptează aceste „realități" ca pe o predică, nu ca pe o conversație, observă Tannen. Lor le place să vorbească despre întâmplările trăite și despre oamenii întâlniți pe parcursul zilei și interpretează discutarea acestor chestiuni aparent nesemnificative ca pe o dovadă de implicare.

De asemenea, Tannen spune că adesea femeile consideră disprețuitoare „lecțiile" bărbaților, de parcă aceștia ar încerca să le spună: „Eu sunt profesorul, ascultă la mine!" — și se simt minimalizate de tonul folosit de soții lor. Femeile, pe de altă parte, folosesc o gamă largă de inflexiuni ale vocii și tind să dramatizeze întâmplările cotidiene, obicei detestat de bărbați — ei nu vor să retrăiască întâmplările. Bărbaților le place să relateze câteva fapte despre vreme și alte subiecte similare, dar fără a da toate detaliile; celor mai mulți dintre ei, amănuntele li se par plictisitoare și inutile. Iar dacă femeia face presiuni asupra bărbatului pentru a obține detalii, el se va retrage, simțind că este cercetat prea intens.

Aceste diferențe privind stilul de conversație, prezentate în cartea lui Tannen, ilustrează deosebirile fundamentale dintre cele două sexe. Nici bărbații, nici femeile nu sunt „personaje negative". Cei mai mulți dintre noi încercăm cu adevărat să fim sinceri și grijulii și să comunicăm, dar uneori ajungem oricum la blocaje, în ciuda tuturor eforturilor. Aceasta se întâmplă fiindcă stilul nostru de comunicare este din fire indirect și mai puțin ferm și, de asemenea, din cauza existenței diferențelor inevitabile între stilurile de comunicare. Când vedem că lucrurile iau o turnură negativă, căutăm explicații la nivelul personalității, al intențiilor sau al altor motivații psihologice.

Așadar, privește dincolo de diferențele dintre voi și caută o legătură mai profundă decât obiceiurile și tendințele tale primejduite!

Iată cum să alimentezi nevoia de comuniune a partenerului:

1. În primul rând, recunoașteți amândoi că aveți nevoie de comuniune, dar că stilurile voastre de comunicare sunt diferite.
2. Fă un pas înapoi și observă ce se petrece. Observă stilurile, citește „metamesajele" — înțelesurile și problemele ascunse — din conversația voastră.
3. Înregistrează integral, pe casetă video sau audio, una dintre discuțiile voastre și apoi reia-o. Vezi dacă poți să remarci ce se petrece și, odată ce ai identificat problemele, concentrați-vă împreună asupra rezolvării lor.

2. Nevoia de a mă simți acceptat și prețuit a) pentru ceea ce sunt (să-mi fie prețuite părerile, gândurile și convingerile) și b) pentru ceea ce fac

- **Acceptă-mă și prețuiește-mă așa cum sunt.** Cu toții avem nevoie să fim prețuiți în mod deschis pentru părerile, preocupările, așteptările, gândurile și convingerile noastre. După cum am arătat în capitolele anterioare, fiecare dintre noi are propria „culoare" și simte nevoia de a fi prețuit pentru unicitatea acelei culori. Ne străduim cu toții să ne dezvoltăm, să ne schimbăm, să devenim mai buni. Dar culorile noastre rămân cam aceleași de-a lungul anilor. Identitatea este parte integrantă a fericirii noastre. Amprentele digitale ale fiecăruia dintre noi sunt doar ale sale, ale nimănui altcuiva. Fiecare dintre noi este unic, diferit, special, o valoare — și cei mai mulți dintre noi refuză să se schimbe! Hrănirea trebuinței de individualitate este simplă, și totuși prea mulți dintre noi ne petrecem existența relațională într-un eșec total.

Faptul de a prețui părerile, preocupările și așteptările cuiva nu înseamnă că trebuie să fim de acord cu ele. Se poate să avem cu totul alte idei și convingeri, dar înțelegem că ale partenerului sunt diferite și tot atât de importante ca și ale noastre. Putem prețui persoana de la care vin aceste opinii, preocupări și așteptări. Un excelent exemplu de oameni cu convingeri diferite și care trăiesc în armonie ar putea fi James Carville, renumit șef de companie electorală al Partidului Democrat și scriitor, și soția lui, Mary Matalin, personalitate de televiziune și membră a Partidului Republican. Cei doi soți au ideologii politice extrem de diferite, dar se vede bine că se prețuiesc reciproc ca ființe umane. Respectul nu înseamnă faptul că partenerii noștri trebuie neapărat să fie exact ca noi. În facultate, am învățat să resping cu dispreț ideea de „etnocentrism", convingerea că lucrurile învățate în copilărie, în care credeau părinții și prietenii apropiați, „trebuie să fie corecte și bune". Etnocentrismul proclamă faptul că toate celelalte convingeri și modalități de acțiune sunt întru câtva greșite, pentru că se deosebesc de ceea ce ai învățat tu. Etnocentrismul este esența lipsei de considerație. Faptul de a crede că ești într-o anumită măsură superior pentru că ai primit „cea mai bună" creștere nu-ți mai lasă loc să accepți că alții au păreri, preocupări și așteptări diferite. Pentru a hrăni nevoia de acceptare și de prețuire a partenerului trebuie să-ți dai la o parte ideile preconcepute și să-l accepți, să-l prețuiești pentru ceea ce este. Trebuie, încă o dată, să respecți diferențele și să-i oferi celuilalt *un feedback* pozitiv în ceea ce privește unicitatea și individualitatea sa.

Spre exemplu, eu am doi prieteni, soț și soție, cu credințe religioase complet diferite. În mod normal, credințele de care aparțin se află în conflict din cauza doctrinelor și modelelor de conduită religioasă diferite. Dar prietenii mei s-au concentrat pe găsirea asemănărilor dintre credințele lor. Ei se axează pe aspectele comune și pe

faptul că amândoi îl iubesc pe Dumnezeu și-și prețuiesc copiii în contextul iubirii divine. Mă uimește întotdeauna faptul că acești prieteni ai mei se pot strădui să găsească lucruri de admirat la credința celuilalt și să evite zonele care îi despart. Și reușesc acest lucru în primul rând acordându-și reciproc considerație.

- **Acceptă și prețuiește ceea ce fac.** Trebuie să ne simțim acceptați și prețuiți pentru ceea ce facem. Aici se includ serviciul, activitățile, pasiunile din timpul liber, ceea ce facem pentru alții. Când ne găsim partenerul, devenim „noi", formăm împreună un cuplu, dar este important să ne păstrăm individualitatea — acel „eu" — în ceea ce facem, mai ales în profesie. Hrănirea acestei nevoi este destul de simplă. Ai grijă să nu-ți domini partenerul cu activitățile sau cu serviciul tău, ci să-i permiți să aibă propriile preocupări și visuri. Nu lăsa munca sau „treburile" tale să dea la o parte ori să umbrească trebuințele partenerului. Puteți înflori amândoi în aceeași grădină, și separat, și împreună. Deveniți o echipă. Soția mea, Norma, plânge rareori, dar recent am făcut un comentariu neavenit într-o ședință de lucru, la care erau de față, printre alții, un consultant de afaceri, Norma și eu. Am spus ceva despre „împotrivirea ei în ce privește dezvoltarea" în firma noastră, iar Normei i-au dat lacrimile. Apoi a răspuns cu multă compasiune la lipsa mea de înțelegere față de adevăratele ei sentimente privind firma noastră. Toți bărbații din încăpere (inclusiv eu) au încremenit cu ochii la Norma, întrebându-se unde va duce reacția ei. Eu am învățat că una dintre nevoile majore ale soției mele constă în a primi de la mine respect și cinstire. Pentru ea este foarte important să știe că-i înțeleg contribuția unică la mersul firmei noastre, în acea situație, mi-am dat seama cât de ușor este să spui ceva nepotrivit persoanei care crezi că nu te va părăsi niciodată și care te iubește mai mult decât orice pe lume.

E ușor să crezi că-i poți spune aproape orice partenerului și să nu te gândești la consecințele sau la impactul vorbelor tale. Acum mi-am promis din nou să fiu și mai atent la comentariile pe care le fac despre munca ei. Doctorul Gary Oliver mi-a spus nu demult: „Când partenerul reacționează negativ față de tine pentru o vorbă sau o faptă, ține minte că asta e o comoară ascunsă: prin intermediul acelui lucru dureros poți găsi trebuința relațională dezvăluită de reacția partenerului la spusele și acțiunile tale."

3. Nevoia de a simți că partenerul meu este sincer și demn de încredere

Această trebuință se plasează printre primele la toate cuplurile din studiul nostru. De ce? Pentru că în asta constă esența intimității: în încredere și în integritate. Partenerul tău spune adevărul aproape de fiecare dată? Poți să te bizui pe el? Sinceritatea pare să dea siguranță. Poți spune: „Rămânem împreună fiindcă partenerul meu este demn de încredere și fiindcă pot fi sigur că e sincer cu mine"?

Ce se întâmplă când nu suntem sinceri cu partenerii noștri? Nu te păcăli singur! Se pare că ei află adevărul de fiecare dată. Am un prieten care a început să fure mici sume de bani de la șeful lui. Credea că nu va descoperi nimeni, dar l-a prins un coleg de serviciu și a fost la un pas de a-și pierde locul de muncă. Am vorbit cu el despre acest lucru; mi-a spus că minciuna a început să-l schimbe foarte subtil. A remarcat că minte și în privința altor lucruri, cu o mai mare ușurință decât înainte. În relații se purta mai distant; era mai deprimat și mai defensiv. Părea hipersensibil și se răstea la partenera lui pentru lucruri minore. Se simțea obosit. Și-a dat seama cât de multă energie consuma pentru a acoperi ceea ce făcea și pentru minciunile conexe, care se înmulțeau. După ce soția a aflat de fapta lui, a trecut aproape un an până când a reînceput să-i acorde încredere. Minciuna e ca și cum ai lăsa

să pătrundă încet apa pe sub o podea din lemn. Încep să se acumuleze putregaiul și mucegaiul și în scurt timp calci pe dușumea și cazi prin lemnul putrezit. Poate că, privind-o, pare în regulă, dar o dușumea putredă e foarte periculoasă. Nu e greu să depistezi o căsnicie care putrezește... Încrederea este primul lucru care dispare.

Cinstea și încrederea sunt nevoile cruciale ale soției mele. Odată ce descoperi nevoile prioritare ale partenerului, numai de tine depinde să afli tot ce poți despre ele. Este suficient să întrebi: „Ce înseamnă asta pentru tine?" Mi-au trebuit mai mulți ani ca să-i pun soției mele întrebarea asta, dar când am făcut-o, ea mi-a răspuns succint: „Înseamnă să respectăm regulile și să facem cinstit lucrurile pe care știm că trebuie să le facem."

Norma mi-a arătat, printr-o singură frază, kilometri întregi din ghidul relațional din inima ei. Nu e doar preocupată de reguli, e fanatică de-a binelea în privința lor. Această singură trebuință se află la baza celor mai multe dintre acțiunile ei. Uneori mi se pare că trăiesc cu un procuror! Pe o scală de la 1 la 10, ea se situează pe la 9 în privința respectării regulilor. Eu mă plasez cam pe la 6 în privința nevoii de a face totul ca la carte. Nu că aș vrea să încalc regulile, doar că nu am același impuls de a le respecta pe toate. Mă consider mai relaxat și-mi permit să ratez când și când punctul „perfect".

Așa că am devenit un cuplu cu nevoi conflictuale: nevoia mea de a forța regulile împotriva nevoii ei de a le respecta pe toate. Micile războaie ale trebuințelor noastre se desfășurau, în parcări („De ce nu pot lăsa mașina două secunde într-o zonă cu «Parcarea interzisă»?"), în magazine („Dar la casa expres nu așteaptă nimeni, iar noi avem doar cinci articole peste limită!") și în căminul nostru (Monopoly și alte jocuri asemănătoare se excludeau categoric!).

A fost simplu să hrănesc nevoia fundamentală de cinste a soției mele. Din moment ce știam cât este de importantă, am luat decizia conștientă de a „ceda" în neînțelegerile legate de reguli. De atunci s-a relaxat și este mult mai tolerantă față de

încălcările „minore". Petrec zilnic cât pot de mult din cele 20 de minute, timpul minim de „reîncărcare", acordând atenție sporită detaliilor, mai ales regulilor de viață.

4. Nevoia de a simți că există un angajament reciproc că vom rămâne împreună și de a mă simți în siguranță în această relație de iubire

Există o nevoie de angajare. Doctorul Scott Stanley, expert în relații de cuplu, are o definiție dublă a angajamentului, în primul rând, spune el, angajamentul înseamnă constrângere. Constrângerile sunt acele forțe ce te țin alături de partener: copiii, socrii, banii, prietenii, sistemele de valori, credința, chiar și amenințarea divorțului. Dar aspectul de constrângere al angajamentului nu este suficient de puternic pentru a menține cuplurile împreună, într-o căsnicie fericită, la nesfârșit. Pentru aceasta, spune Stanley, cei doi au nevoie și de devotament. Cuplurile devotate nu doar intenționează să rămână împreună, ci au și un *plan* în acest sens, ce evoluează mereu. Astfel de soți își reafirmă devotamentul cu regularitate, plănuind evenimente și vorbind despre viitor.

Dacă te interesează să afli mai multe despre această temă importantă, citește cartea doctorului Stanley, *The Heart of Commitment* (*Inima angajamentului*). Deocamdată, iată câteva repere ce te vor ajuta să hrănești nevoia partenerului tău de a-și petrece toată viața împreună cu tine, o modalitate de a vă demonstra devotamentul și angajarea în relație:

- *Plănuiți mai multe activități și visuri pe care să le îndepliniți împreună în următorii 20 de ani.* Unde vrei să călătoriți? La îndeplinirea căror obiective puteți participa amândoi, fie ele comune sau individuale? Ce vrei să faceți împreună cu copiii voștri? Ce proiecte dorești să finalizezi? Există viitoare activități educaționale care v-ar putea îmbogăți amândurora viața? Ce-ar fi să cumpărați o ambarcațiune suficient de mare încât să puteți trăi pe ea o vreme?

Recent, soția mea și cu mine am plănuit să ne împlinim visul de a face două călătorii de proporții considerabile în fiecare an. Am hotărât că vom face una dintre ele împreună cu cei trei copii ai noștri, adulți, și cu nepoții, iar cealaltă va fi rezervată exclusiv pentru noi. Prima călătorie am făcut-o anul trecut: călătoria visată de Norma în Anglia și Irlanda. Am ales să împlinim visul ei pentru că astfel puteam să-i „încarc bateria" emoțională: ea a răspuns de planificarea fiecărei zile a excursiei. Dar s-a întâmplat un lucru uimitor: credeam că hrănesc nevoile Normei, numai că în final m-am trezit eu însumi hrănit. A devenit călătoria mea preferată, fiindcă în fiecare zi Norma insista să găsesc un loc de pescuit pe drumul spre vreun obiectiv pe care ea voia să-l vadă sau spre o activitate pe care voia s-o facă. Experiența a ieșit atât de bine, încât vom încerca s-o repetăm.

- *Alcătuiește un angajament scris cu privire la ceea ce plănuiți să faceți în următorii 20 de ani ca să vă mențineți vie iubirea.* Iată un contract de iubire pe lungă durată, pe care să-l iei în considerare:

Ne angajăm să pătrundem la nivelul al patrulea și al cincilea de intimitate ori de câte ori dorește unul dintre noi. Vom face acest lucru ascultându-ne reciproc cu toată ființa, fără să ne apărăm propriile opinii, ci străduindu-ne să iubim, să înțelegem și să validăm sentimentele și nevoile celuilalt.

Ne angajăm să ne oferim reciproc prețuire maximă și să ne considerăm unul pe celălalt mai importanți decât orice altceva pe pământ, poate cu excepția relației noastre cu Dumnezeu. Dacă aurul ar putea descrie respectul nostru reciproc, fiecare dintre noi ar fi căsătorit cu o **persoană** de 24 de carate.

Ne angajăm să comunicăm cu regularitate. Vom realiza acest lucru împărtășindu-ne informații adevărate și pline de iubire și ascultând cu atenție, pentru a ne înțelege și a ne

valida reciproc unicitatea. Metoda noastră preferată de comunicare va fi ascultarea reflexivă. Conversațiile noastre cotidiene vor avea gradul de siguranță necesar pentru a ne împărtăși părerile, preocupările și așteptările.

Ne angajăm să nu mergem niciodată la culcare seara fără a ne fi rezolvat neînțelegerile și conflictele importante. La nevoie, ne vom ierta unul pe altul.

Ne angajăm să găsim modalități creative de a ne împlini reciproc cele mai profunde nevoi relaționale. Pe măsură ce înaintăm în vârstă și ne schimbăm, ne vom strădui să reactualizăm felul în care înțelegem nevoile celuilalt și modalitățile de a le împlini.

Acum să revenim la îndrumările pentru hrănirea nevoilor partenerului:

- *Exprimă-ți în cuvinte angajamentul pentru toată viața.* Tipărește-l pe o placă, rostește-l prin intermediul darurilor, spune-l pur și simplu. „Voi fi cu tine mereu și voi continua să te iubesc până când moartea ne va despărți!" Compune o poezie și tipărește-o, ca s-o poată vedea toată familia.
- *Studiază-ți partenerul.* Află tot ce poți despre el. Care sunt alimentele, activitățile, hainele, visurile preferate ale soțului/soției? Fă testul culorilor și prețuiește caracteristicile speciale, individuale ale partenerului.
- *Când apar conflite, folosește cele trei abilități care te pot duce la cele mai profunde niveluri de intimitate.* Pune pe hârtie felul în care ai de gând să le aplici în relația voastră. Amintește-ți cele trei abilități: 1) Păstrează viu respectul în fiecare zi; 2) Folosește ascultarea reflexivă după ce ați avut o ceartă serioasă și v-ați lăsat timp să vă calmați; 3) în fiecare zi, petrece 20 de minute alimentând cu iubire trebuințele partenerului, în acele domenii în care are nevoie de grija ta.

Un alt tip de angajament pe care partenerii au nevoie să și-l ia unul față de celălalt privește dorința de a căuta mereu

soluții la problemele lor. Mii de cupluri și-au exprimat nevoia de a ști că partenerul are un plan funcțional pentru rezolvarea problemelor sau conflictelor personale. După 35 de ani de căsnicie, soția mea și cu mine am descoperit că ne simțim în siguranță și implicați în toate aspectele relației noastre ca urmare a stabilirii unui plan simplu de rezolvare a neînțelegerilor. Iată pașii pe care-i urmăm:

- Mai întâi, încercăm să rezolvăm neînțelegerea pur și simplu discutând situația cât de calm putem. Reluăm lucrurile de mai multe ori, străduindu-ne să ne înțelegem reciproc poziția. Putem face acest lucru în mai toate situațiile. Unul dintre noi va găsi o soluție logică sau un compromis pe care să-l putem accepta. Astfel, devenim cu adevărat una și aceeași ființă, o „combinație izbutită a două persoane". Uneori, câte un subiect ne face să ne izbim de zidul furiei și fiecare începe să-și apere cu entuziasm propria poziție. Asta poate duce la amplificarea furiei, așa că de obicei facem o pauză și așteptăm până ne calmăm amândoi, abia după aceea trecem la următorul pas.
- Ne îndreptăm spre un restaurant. Da, exact! Ne așezăm calm la masă. În prezența celorlalți oameni de acolo nu ne putem ieși din fire. Folosim ascultarea reflexivă și argumentăm după reguli. Când unul dintre noi își împărtășește sentimentele sau nevoile legate de situația în cauză, ține în mână un obiect — furculiță, lingură, lumânare. Cel care nu ține obiectul în mână se mulțumește să parafrazeze spusele celuilalt, pentru a înțelege cât mai bine cu putință. Trecem pe rând obiectul de la unul la altul, până când ne simțim amândoi înțeleși și aprobați. Apoi începem să ne împărtășim ideile care credem că ar rezolva situația așa încât să fim amândoi câștigători. Ne folosim creativitatea pentru a concepe o soluție potrivită cu sentimentele și trebuințele amândurora. Reușim aproape de fiecare dată. Dar uneori nu izbutim singuri, așa că trecem la pasul următor.

- Solicităm doi-trei prieteni de încredere să ni se alăture și reluăm procesul ascultării reflexive. Acest pas n-a eșuat niciodată. De fiecare dată, la încheierea unei asemenea ședințe, avem o soluție pe care s-o putem accepta amândoi, iar faptul de a ști că ne putem rezolva întotdeauna neînțelegerile ne dă o senzație puternică de siguranță. Prietenii noștri sunt ca un mare juriu: ne ajută să spunem ce simțim și ce nevoi avem privitor la soluție. S-a întâmplat de câteva ori să fim supărați unul pe altul în timpul întâlnirii în grup, dar ne-am împăcat de fiecare dată. Dacă nu, am fi creat următorul pas. N-am avut nevoie să-l găsim, așa că nu-ți pot spune care ar fi. Dar dacă am fi obligați, am încerca diferite demersuri, până când am descoperi metoda cea mai potrivită pentru noi. Încercăm mereu, nu ne dăm niciodată bătuți, iar asta, firește, este o altă modalitate de alimentare pozitivă, o cale de a spune: „Ești atât de important în viața mea, încât aș face orice să depășim problemele și să avem calea deschisă spre o mai profundă intimitate!"

5. Nevoia de a simți că particip la majoritatea deciziilor care îmi afectează a) viața sau b) căsnicia

Puterea și controlul. Acestea sunt forțele ce subminează multe căsnicii. Dacă te întrebi mereu: „Cine-i șeful?", probabil că suferi de pe urma unor chestiuni legate de putere și control. Atitudinile extreme sunt nesănătoase, indiferent dacă în cazul tău e vorba de prea multă detașare („Fă ce vrei, nu-mi pasă!") sau de prea multă dominație („Fă ce-ți spun eu și fii vesel!"). Democrația rămâne cel mai bun sistem. Găsirea unei soluții cu doi învingători este scenariul ideal și cea mai bună modalitate de a răspunde nevoii de egalitate a partenerului. Când agreează soluția la un conflict, ambii parteneri se simt prețuiți și iubiți. E normal ca doi soți să aibă neînțelegeri pe o mulțime de subiecte: creșterea copiilor, banii, socrii,

timpul liber, sexul. Lista este nesfârșită, pentru că între tine și partenerul tău există numeroase diferențe, ce țin de sex și de educație.

Dar există o cale de a ieși din capcana puterii și a controlului! Ea constă în considerație și iubire pentru celălalt. Când iubești pe cineva, iubești tot ce ține de acea persoană, mai cu seamă nevoile și visurile sale. De fiecare dată când trebuie să luăm o hotărâre majoră, soția mea și cu mine facem apel la un proces numit „grafic decizional". Mai întâi, scriem în capul unei coli de hârtie subiectul pe care-l discutăm. Apoi notăm toate motivele, pro și contra, pentru a acționa în acea privință și pentru a nu acționa. Pe urmă evaluăm fiecare motiv. Ne punem întrebări: Care vor fi efectele acestei hotărâri? Ne va duce ea relația la niveluri mai profunde sau mai superficiale de intimitate? Este egoistă sau îi va ajuta și pe alții? La sfârșit, facem totalul argumentelor pro și al celor contra, iar hotărârea cu scorul cel mai mare — a acționa sau a nu acționa — constituie decizia.

Acest proces este o modalitate importantă de a alimenta la amândoi nevoia de egalitate. Deciziile pripite, ce par de fiecare dată să favorizeze mai mult o parte decât pe cealaltă, au ieșit din ecuație. Faptele sunt prezentate, dezbătute, apoi cântărite. Încearcă metoda data viitoare când vei avea de luat o hotărâre importantă. Vei fi surprins cât de ușor devine procesul decizional și câtă putere îți dă!

6. Nevoia de a simți că partenerul este tandru cu mine a) în vorbe sau b) fizic

Vorbim despre afecțiune, lucru fără de care nu poate exista nicio relație intimă. Însă afecțiunea, la fel ca mai toate nevoile, înseamnă altceva pentru fiecare om. În cartea sa intitulată *His Needs, Her Needs* (*Nevoile lui, nevoile ei*), autorul Willard Harley Jr. creează următoarea ierarhie a trebuințelor bărbaților și femeilor:

FEMEI	BĂRBAȚI
Afecțiune	Împlinire sexuală
Conversație	Tovărășie relațională
Sinceritate și deschidere	O soție atrăgătoare
Sprijin financiar	Sprijin casnic
Angajare familială	Admirație

Deosebirile sunt edificatoare. Principala nevoie a femeii este afecțiunea, pe când principala nevoie a bărbatului este împlinirea sexuală. Nevoia de tandrețe fizică este clară pentru ambele sexe, dar fiecare o obține în alte moduri. În cartea sa, Harley relatează povestea unei femei căreia soțul nu-i acorda cu adevărat afecțiune și care a fost pur și simplu atrasă ca de un curent puternic într-o relație cu un coleg de serviciu — acesta nu făcea altceva decât să o îmbrățișeze cu regularitate. „Ce s-a întâmplat?, scrie Harley. Să nu fi însemnat legământul cununiei nimic pentru Jane? Abia aștepta ocazia să-și înșele soțul? Nici pomeneală! Jane era atât de flămândă de afecțiune, încât îmbrățișările au convins-o să accepte relația extraconjugală!"

Dacă ești bărbat, ține minte că pentru o femeie afecțiunea înseamnă ceea ce înseamnă apa pentru o plantă: în lipsa afecțiunii, ea va înceta realmente să mai funcționeze. Îmbrățișeaz-o și sărut-o de fiecare dată când pleci de acasă și când te întorci. Dă-i telefon când sunteți la distanță. Spune-i cât de mult înseamnă pentru tine. Oferă-i flori, dulciuri, cadouri, felicitări. Nu uita niciodată de ziua ei și în niciun caz de aniversarea voastră. Pune la cale surprize. Ajut-o la treburile gospodărești. Nu lăsa niciodată să vină seara fără să-i spui că o iubești. Și nu uita niciodată că afecțiunea nu înseamnă sex.

Nu-ți face griji dacă nu-ți stă în fire să fii tandru. Nici mie nu-mi stă în fire. Uneori, în casa noastră se petrec tot felul de evenimente și Norma se simte deprimată sau obosită. Combină asta cu glicemia scăzută și-ți dai seama că putem să ne pierdem ușor cumpătul, declanșând rapid câte o ceartă. Dar în ultimii ani am observat că dacă o țin în brațe și o ascult cu tandrețe, ea își redobândește rapid energia, iar a doua zi îmi

va mulțumi pentru că am fost atât de înțelegător. Ajunge doar să ascult și să fiu blând, fără a încerca să „rezolv" ceva. La început asta mi se părea o pierdere de timp, dar de-a lungul anilor am văzut cât de valoroasă este tandrețea pe care i-o ofer, pentru simplul fapt că împlinește o nevoie profundă a ei.

Dacă ești femeie, ține minte: nevoia lui de afecțiune este la fel de puternică pe cât este a ta, chiar dacă o exprimă altfel. Ține cont de îndrumările pe care le-am prezentat pentru bărbați: încarcă neîncetat bateria „flămândă" a partenerului tău cu tandrețe, verbal și fizic.

7. Nevoia de a simți că avem o relație spirituală intensă, în care vibrăm amândoi

Religia și celelalte sisteme centrale de convingeri vor juca, fără doar și poate, un rol în relația ta; după cum remarcă Markman, Stanley și Blumberg în cartea *Fighting for Your Marriage*, cercetările au arătat că în rândul oamenilor cei mai religioși probabilitatea de a se căsători este mai mare. Autorii prezintă descoperirea făcută de Fran Dickson, de la Universitatea Denver, și anume: soții care au rămas împreună 50 de ani au „o viziune comună asupra relației". Adică aceste cupluri au creat o perspectivă comună, ce cuprinde visurile și țelurile personale care-i ajută să întrețină o concepție durabilă despre angajamentul lor reciproc și despre viața lor comună. Markman, Stanley și Blumberg avansează ipoteza că un sistem comun de convingeri — „inclusiv un mod comun de a înțelege sensul vieții, al morții și al căsniciei" — poate contribui la hrănirea acestei viziuni asupra relației.

De asemenea, îți poți hrăni viziunea asupra relației ocupându-te de legătura spirituală cu partenerul. Fie că aveți convingeri asemănătoare sau diametral opuse, dacă respecți, validezi și hrănești convingerile partenerului, vei întări legătura dintre voi. Orice sistem de convingeri ai avea, el face parte, fără îndoială, din viața ta cotidiană, din identitatea ta. Trebuie ca tu și partenerul tău să țineți minte să hrăniți cu regularitate această parte a vieții voastre.

„Încărcarea" zilnică a partenerului

Cum încarci bateria relațională a partenerului? Există *încărcarea directă* și *încărcarea indirectă* sau redirecționată, cunoscută și sub numele de „metoda reparației". După ce am trecut în revistă cele mai importante șapte nevoi fundamentale, să cercetăm mai îndeaproape două metode de a încărca bateria relațională a partenerului, prin împlinirea acestor trebuințe.

Încărcarea directă

Acesta este cel mai simplu și mai direct mod de a încărca bateria partenerului tău. Iată în continuare un îndrumar pe etape:

- Comunicarea plină de iubire hrănește de fiecare dată nevoile. Cu cât mai profundă și mai plină de miez este comunicarea, cu atât mai puternică este încărcarea. Uneori, oamenii spun pur și simplu ce le vine în minte și înțeleg cu adevărat ce au rostit abia după ce partenerul le parafrazează spusele prin intermediul ascultării reflexive și/sau al folosirii de imagini verbale afective. Aceste tehnici de comunicare se numără printre cele mai bune modalități de a încărca zilnic bateria partenerului. Abilitățile respective ilustrează esența ascultării, înțelegerii și validării. (Dacă ai nevoie să-ți împrospătezi memoria cu privire la acest puternic sistem de comunicare, poți să revezi capitolul 6). Adu-ți aminte că imaginile verbale afective sunt acelea în care îți exprimi sentimentele și nevoile cu ajutorul unui tip de „tablou" lingvistic sau al unei povești pe care partenerul s-o poată „vedea sau simți". Iată un exemplu: „Mă simt ca planta asta din fața ta. Vezi, începe să se ofilească și are nevoie de apă." Imaginile verbale îți permit să-ți asumi în întregime responsabilitatea pentru emoțiile și trebuințele tale.

- Folosește umorul într-un mod plin de considerație Aceasta constituie o altă modalitate directă de alimentare, mai ales când survine conflictul sau încordarea. Ori de câte ori se poate, fii vesel, senin și amuzant, fă-ți partenerul să râdă. Folosește cu haz ascultarea reflexivă, ca să micșorezi tensiunea. Iată un exemplu: să spunem că ai vărsat suc de portocale pe covor, iar partenerul tău spumegă. Spune-i, folosind metoda de ascultare reflexivă: „Uite ce cred eu că vrei să zici: tu crezi că am vărsat intenționat sucul pe covor, ca să-ți stric ziua!" Rostește asta cu un zâmbet larg. E mai bine decât să reacționezi negativ și să dai curs unei certe în toată regula — și încărcăturilor negative care o însoțesc. Pe lângă faptul că este molipsitor, râsul conține o încărcătură pozitivă!
- Adu-ți aminte în fiecare zi cât de prețios este partenerul tău și spune-le asta și celorlalți membri ai familiei. Dacă partenerul nu este cea mai de preț persoană din viața ta, ia decizia conștientă de a-i acorda mai multă prețuire în sufletul tău. Ridică acea valoare la cel mai înalt nivel. Spune-i pur și simplu partenerului: „Te iubesc! Ești o persoană foarte valoroasă pentru mine!" Privește-l în ochi și vorbește rar și blând. În orice conversație, primele 3 până la 30 de secunde stabilesc cum vor decurge următoarele două ore. Dacă pornești dur, e foarte probabil să ai de suportat două ore de duritate. Dacă începi blând, cald și iubitor, vei avea două ore de conversație blândă, caldă și iubitoare. Iar asta constituie o încărcare consistentă.
- Îmblânzește-ți vorbele, mai cu seamă dacă abordezi un subiect care ar putea să determine o reacție puternică din partea partenerului. Folosește inflexiuni blânde și pline de respect. Acceptă integral responsabilitatea pentru toate emoțiile și nevoile tale. Nu da vina pe partener sau pe alți membri ai familiei pentru ceea ce simți. Tu hotărăști trăirile afective pe care le ai, prin modelele de

gândire și prin alegerile pe care le-ai făcut până în momentul de față. Simțămintele urmează întotdeauna acțiunilor, alegerilor și modului de gândire.

- Mîngâie-i pe cei dragi! Exersează cuvintele acelui minunat cântec al lui James Taylor: „Scaldă-i în iubire pe cei dragi, spune-le ce simți..." Cu regularitate, atinge-ți blând partenerul. Întreabă-l de câte ori are nevoie să fie mângâiat în fiecare zi pentru a-și păstra tăria emoțională. Apoi urmează acest indiciu.
- Planifică momente vesele în viitor! Plănuiește-le măcar, chiar dacă nu ajungi să pui în practică niciunul dintre ele! Femeile mi-au spus că le bucură mai mult să croiască planuri decât să le concretizeze. Asta nu înseamnă că nu trebuie să dai curs planurilor făcute, dar ține minte că din alcătuirea lor se nasc amuzamentul și încărcătura pozitivă.
- Ieși din rolul tău obișnuit! Dacă ești om de afaceri, încearcă să-ți surprinzi soția făcând curățenie în casă. Poate crezi, poate nu, dar curățenia în casă constituie una dintre modalitățile principale de încărcare pozitivă. Ghici care a fost cel mai frecvent răspuns dat într-un sondaj de opinie la nivel național despre lucrurile care stimulează sexual o femeie? Femeile au spus că a-și vedea soțul făcând curat în casă le incită mai mult decât orice. O altă modalitate majoră de încărcare pozitivă este rememorarea momentelor petrecute împreună. A te cultiva citind o carte încarcă bateria partenerului. A te cultiva mergând la consiliere psihologică sau la un seminar are același rezultat. Ieși din rolul tău obișnuit!
- Păstrează o atitudine senină! Joacă-te, vorbește despre copii, discută subiecte vesele și fă daruri. Oferă cadouri cu regularitate! Este o cale importantă de încărcare. Dacă nu poți oferi un dar material, oferă unul fizic. Gesturile de încurajare asigură încărcarea partenerului. Iertarea, și mai mult. Împărtășește cu partenerul întâmplările

săptămânii care a trecut. Discută subiecte amuzante. Vorbește despre prietenii comuni sau despre copii. Propune jocuri.

În rezumat, rămâi cât mai calm cu putință, păstrează-ți pulsul normal și folosește cât mai multe dintre metodele de mai sus pentru a-ți „încărca" relația timp de cel puțin 20 de minute în fiecare zi. Încurajează-ți partenerul să-și exprime nevoile, cele care trebuie cu adevărat împlinite prin încărcare, și procedează și în cazul tău la fel. Apoi, nu obosi să hrănești trebuințele fundamentale ale partenerului.

Încărcarea reparatorie sau redirecționată

A doua metodă de hrănire emoțională a nevoilor funcționează oarecum asemănător cu sistemul de frână al unui automobil. O poți folosi ori de câte ori sesizezi că relația voastră se îndreaptă într-o direcție negativă. Dacă tu și partenerul începeți să vă certați ori să vă atacați verbal, oprește-te! Oprește-te realmente din ceea ce faci, rostești sau desfășori. Oprește-te, privește, ascultă ce spui tu și ce spune partenerul.

Iată câteva metode de utilizare a încărcării reparatorii sau redirecționate:

- *Cere o pauză.* Invocă pur și simplu un armistițiu temporar, pentru a te calma sau a te gândi cum s-ar putea discuta problema prin intermediul ascultării reflexive, în mod cert, dorința ta de a te opri și a analiza situația înainte să plonjați cu toată energia într-o ceartă îți va hrăni partenerul. Capacitatea ta de a face o pauză marchează o hotărâre importantă: demonstrezi că refuzi să pierzi controlul asupra conduitei sau emoțiilor tale. Timp de mai mulți ani din căsnicia mea, mi-am permis să o iau în direcții negative, iar discuțiile noastre luau de asemenea întorsături neplăcute. Începeam să-i țin predici Normei. Dar acum nu mai acceptăm să se întâmple așa ceva. Folosim încărcarea indirectă, sistemul de frânare, de fiecare dată când ne dăm seama că discuția noastră se îndreaptă într-o direcție negativă. Data

viitoare când te vei afla într-o asemenea dificultate, încearcă și tu! Oprește-te și spune: „Nu merită!" Păstrează-ți pulsul la valori normale. Zâmbește sau pur și simplu schimbă subiectul. De asemenea, poți folosi umorul sau ascultarea reflexivă, sau ambele, combinate.

- *Gândește-te să schimbi subiectul.* Vei descoperi că până și cele mai aprinse certuri au puțin miez consistent, chiar dacă acel miez este, foarte probabil, legat de o nevoie fundamentală neîmplinită. A te oferi să depășești momentul schimbând subiectul, mai cu seamă dacă tu ești cel care exprimă problema, îți hrănește partenerul, fiindcă îi demonstrează acestuia că prețuiești relația mai mult decât problema respectivă.
- *Recunoaște-ți greșeala.* A mărturisi că faptele sau vorbele tale au îndreptat căsnicia într-o direcție negativă constituie o încărcare de proporții. Recunoaște cât mai curând cu putință purtarea care a rănit și cere iertare. Ține minte această regulă: cel rănit trebuie să-și recunoască suferința. Așadar, când rostești: „Am greșit spunând asta; mă poți ierta?", ai grijă ca partenerul să admită că a suferit și să conștientizeze cererea ta de iertare. După ce ți-ai recunoscut greșeala, nu insista asupra ei. Dă dovadă imediat de empatie, spunând ceva de genul: „Cred că te-a supărat foarte tare, mai tare decât pot eu înțelege." Înainte de a mai spune ceva, acordă-ți un scurt răgaz pentru a înțelege situația. Promiteți-vă reciproc că veți reveni și veți discuta chestiunea într-un mod pozitiv. (Ascultarea reflexivă este o metodă potrivită pe care s-o folosiți când reluați subiectul.)
- *Interziceți neînțelegerile în ocazii „speciale".* Ține minte că sunteți amândoi implicați în relație. Nimeni nu vrea să aibă parte de o vacanță, o întâlnire, o după-amiază de duminică sau o plimbare compromisă. Așadar, stabilește o lege în viața voastră afectivă: fără neînțelegeri în zilele speciale! Dacă apar, conveniți să le lăsați pe altă dată.

- *Folosește „metoda sendvișului".* Asta înseamnă să rostești cuvinte de laudă înainte de a menționa ceva ce poate fi perceput ca negativ. Apoi încheie conversația cu alte cuvinte de laudă, așa încât să încadrezi cu elogii posibilele lucruri negative. Iată un exemplu:

POZITIV: „Dragul meu, știu cât de mult muncești pentru familia noastră; apreciem cu toții ceea ce faci."

NEGATIV: „Astfel că aseară, când ai întârziat de la serviciu, am fost frustrată doar pentru că așteptam să mă suni."

POZITIV: „Ești o persoană foarte responsabilă, iar în ocaziile din trecut, când ai sunat ca să mă anunți că întârzii, am apreciat asta foarte mult."

- *Demonstrează empatie.* Replicile înțelegătoare, de tipul „Văd că suferi" sau „Nu mi-am dat seama că te va supăra atât de mult ceea ce am spus" sunt mai bune decât tăcerea pustie care se instalează atunci când lași cuvintele să vă macine. Spune ceva care să arate că-ți prețuiești partenerul și că încerci să înțelegi ce simte.

- *Folosește stilul conversațional „de trecere".* Asta înseamnă să recepționezi comentariile partenerului, dar să le îndrepți într-o altă direcție, mai mult pozitivă decât negativă, uneori chiar amuzantă. De exemplu:

„Draga mea, îmi dau seama, te deranjează că am întârziat. Așa că mâine mă duc la serviciu și-mi concediez șeful! Acum, serios,vorbind, înainte să se încheie săptămână am să-ți prezint un plan bine gândit, ca să încercăm să rezolvăm situația asta supărătoare."

Cheia constă în „trecerea" de la negativ la pozitiv, vorbind despre ceva care vă hrănește pe amândoi. Poți face trecerea la niște amintiri comune fericite, la întâmplări ale familiei sau ale prietenilor, la orice lucru plăcut și vesel. Sugerează să lăsați deoparte pentru moment chestiunea negativă curentă, jucând unul dintre jocurile voastre preferate sau făcând o plimbare pe jos ori cu mașina.

- *„Revizuiește-ți" vorbele înainte să le rostești.* Întreabă-te: „Oare îmi voi îndurera partenerul cu ceea ce am de gând să spun?" Dacă da, elimină lucrurile negative! Poți folosi „revizuirea" și pentru vorbe pe care le-ai rostit deja. Spune pur și simplu: „Îmi pare rău că am zis asta. Te rog să mă ierți!" Sau: „Hai să formulez altfel, deoarece cred că m-ai înțeles greșit."

După cum vezi, analiza și adaptarea câtorva aspecte ale felului în care discuți cu partenerul îți pot revoluționa relația. Poți întări interacțiunile cu partenerul alimentând comunicarea voastră, direct sau indirect. Crede-mă, efortul pe care-l depui pentru a crește ponderea comunicării pozitive dintre voi îți va fi răsplătit însutit!

Puterea celor 20 de minute

Până acum probabil că ai descoperit nevoile fundamentale ale partenerului tău, legătura lor cu ale tale și cum să le alimentezi timp de cel puțin 20 de minute în fiecare zi. Așadar, treci la treabă! Începutul poate fi foarte simplu: din moment ce tu și partenerul știți că 20 de minute reprezintă necesarul zilnic minim de timp pentru hrănirea nevoilor, alocați în fiecare zi 20 de minute — înainte sau după cină, dimineața, înainte să sune ceasul deșteptător, în timpul prânzului — și inițiați conștient procesul de reîncărcare.

Începeți cu lista trebuințelor amândurora. Notați în dreptul fiecăreia activitățile care ar împlini-o. Faceți acest lucru într-un loc unde vă simțiți amândoi în largul vostru. Înlăturați sentimentele de vinovăție sau de egoism; în definitiv, vă hrăniți reciproc și în scurt timp veți descoperi faptul că, pe măsură ce vă concentrați mai mult asupra nevoilor partenerului, veți reuși să împliniți mai bine unele dintre nevoile proprii. Folosiți ascultarea reflexivă pentru a vă îngriji de aceste trebuințe. Construiți sărbători, aniversări sau vacanțe în jurul nevoilor specifice.

În sfârșit, folosiți lista de mai jos pentru a crea „elemente pozitive, care hrănesc" și pentru a evita „elementele negative, care secătuiesc".

ELEMENTE POZITIVE, CARE HRĂNESC	ELEMENTE NEGATIVE, CARE SECĂTUIESC
Laude, exprimarea verbală a acordului față de o idee bună	Critica (atacarea acțiunilor partenerului)
Afecțiunea	Disprețul (condescendența sau minimalizarea partenerului
Înțelegerea, ascultarea	Apărarea opiniei proprii
Exprimarea deschisă și sinceră	Închidere afectivă sau verbală
Comuniune și implicare	Izolare
Cooperare, ascultare reflexivă	Dorință prea mare de control sau de putere
Acceptare, toleranță	Dezaprobarea unicității partenerului
Amuzament, umor	Proastă dispoziție, atitudine mohorâtă
Considerație, elogierea partenerului	Batjocorirea sau degradarea partenerului
A demonstra interes pozitiv	Lipsă de interes
Tandrețe verbală	Duritate
Purtare grijulie	A neglija bucuria sau tristețea partenerului
Iertare	Atitudine răzbunătoare
Validare	Invalidare
Empatie	Interpretare falsă a motivelor sau a sentimentelor

Cred că după ce vei începe să petreci zilnic cele 20 de minute programate, te va surprinde măsura în care ele îți vor întări relația. Nu numai că vei ajunge la cel mai profund nivel al intimității, dar, în plus, vei descoperi și o modalitate de a rămâne acolo.

8

UN NOU ÎNCEPUT

„Căsnicia este o școală a străduinței și a virtuții."
Jeremy Taylor, predică, 1651

Acum, că ai ajuns la finele acestei cărți, te afli abia la începutul călătoriei tale adevărate: întreținerea, zi după zi, a relației tale. Faptul că ai ajuns în acest punct important merită să fie sărbătorit. Așa că uită, preț de câteva clipe, unde te afli și imaginează-te la o cununie. Aerul e plin de parfumul florilor și de sunetele muzicii; oamenii așteaptă nerăbdători trecerea tradițională pe culoar a fericitei perechi. Muzica se amplifică, ajungând la un crescendo emoționant, care anunță sosirea miresei. Oamenii întorc capul, își lungesc gâtul pentru a o privi cum înaintează pe culoarul dintre scaune. E ca un înger, îmbrăcată în veșmântul alb, vaporos; se îndreaptă spre destinul ei, spre mirele care stă parcă așteptând un vis, un dar sosit din ceruri.

Dar tu nu privești toată această procesiune din public. De astă dată, ești chiar în fața altarului. Da, chiar așa! Ți s-a acordat șansa vieții, șansa unui nou început, de a-ți revoluționa relația folosind tehnicile și cele trei abilități principale ale relației optime, dezvăluite în această carte. Înzestrat cu aceste cunoștințe, ești pregătit și nerăbdător să-ți duci relația de

pe terenul lunecos al superficialității, prin cele cinci niveluri ale intimității, până la cele mai mari profunzimi ale iubirii.

Preotul stă în fața voastră, zâmbind radios la gândul unei taine pe care o veți descoperi și o veți trăi din plin în fața prietenilor și a rudelor. În tăcerea tot mai adâncă, el începe ceremonia cununiei — dar nu acele jurăminte, versete, poeme și recitări străvechi, atât de des glăsuite o singură dată și apoi uitate, ci un test, poate cel mai important din câte vei da în viața ta.

Dacă tu și partenerul tău nu reușiți să-i demonstrați — *chiar în clipa asta, în fața altarului!* — că înțelegeți principiile relației optime și că sunteți dispuși să trăiți conform lor, cununia se anulează, iar voi va trebui să vă reluați educația de la zero. Dacă nu vă dovediți demni de ocazia ce vi se oferă — șansa iubirii adevărate și durabile —, nu veți rosti jurămintele, nu veți tăia tortul, iar invitații vor fi trimiși acasă, în așteptarea anunțului că sunteți pregătiți, cu adevărat pregătiți să începeți cea mai importantă călătorie a vieții voastre. Luptați realmente pentru căsnicia voastră, chiar înainte ca ea să fi început; trebuie să demonstrați că meritați acest moment de grație.

Preotul întinde brațele și începe:

— Vă aflați astăzi, aici, având cunoștința unui lucru rar și emoționant: convingerea aparte că nu doar căsnicia voastră va dura, ci și iubirea voastră va rezista trecerii anilor!, spune el, iar adunarea nu mai scoate nicio vorbă.

Spre deosebire de florile de astăzi, care se vor veșteji, spre deosebire de muzica de astăzi, care se va stinge, și de adunarea de astăzi, care se va risipi, căsnicia pe care am venit s-o sărbătorim are șansa să reziste, ba chiar să înflorească, pentru că ați învățat o serie de tehnici și de abilități esențiale. O relație are nevoie de atenție în fiecare zi. Așadar, înainte să spuneți „Da!", vreau să mă asigur că știți nu doar cum să vă conduceți relația, ci și care vă este destinația exactă. Fiecare relație pe deplin împlinită este o coborâre de la emoțiile de suprafață spre profunzimea iubirii și a intimității. Nu e

o călătorie la distanță — doar anii numărați împreună nu alcătuiesc o căsnicie —, ci una în *profunzime*. Purcedeți chiar acum în acea călătorie, în coborârea spre cel mai profund nivel al oceanului afectiv.

Preotul vă privește lung, pe tine și pe partener, apoi întreabă:

— Sunteți gata să începeți coborârea?

— Suntem gata!, răspundeți voi într-un glas.

Iar preotul, mulțumit, încuviințează cu un aer știutor și se adresează adunării:

> Știu că acest cuplu este pregătit, pentru că ne-am întâlnit săptămâna trecută și am auzit eu însumi ce au învățat și ce intenționează să facă de azi înainte, așa încât căsnicia lor să înflorească. Dar, după cum le-am spus și atunci, îi voi cununa doar dacă își vor dovedi în fața acestui altar cunoștințele din domeniul relațiilor de cuplu, mai cu seamă cele trei abilități esențiale care-i vor propulsa spre intimitate — dacă le vor dovedi în fața voastră și în același timp vor reafirma pentru ei înșiși aceste principii.

Preotul se întoarce iarăși spre tine și spre viitorul tău partener de viață.

— Ne puteți demonstra tuturor că sunteți pregătiți să porniți la drum?

Iar voi răspundeți că sunteți nu doar pregătiți, ci și nerăbdători. Acum cunoașteți bine abilitățile, tehnicile și teoriile recente cu privire la relația optimă, care dovedesc că secretele cândva prezise ale iubirii au devenit un element științific previzibil, la fel de simplu și în același timp la fel de revelator ca descoperirea făcută de chirurgii din secolul al XVIII-lea, care și-au dat seama că infecțiile postoperatorii omoară pacienții pentru că medicii folosesc instrumente chirurgicale nesterilizate. Voi știți că astăzi există descoperiri la fel de însemnate cu privire la căsniciile „infectate"; ați dobândit abilitățile necesare pentru a evita epidemia divorțului, care ne

infectează în prezent lumea, și dispuneți de instrumentele cu care să ocoliți capcanele relaționale ce vă pot duce de la altarul însorit direct pe tărâmul cenușiu al inimilor frânte. Aveți încredere că puteți evita aceste primejdii. Ajungând la sfârșitul cărții, fiecare dintre voi este în măsură să demonstreze preotului, partenerului și sieși că acum cunoaște principiile relației optime.

Tu și partenerul tău sunteți conștienți că o relație nu este o experiență statică, ci o călătorie activă prin cele cinci niveluri ale intimității, pe care le treceți în revistă împreună cu preotul și cu invitații.

- **Primul nivel al intimității: vorbirea în clișee.** Aici nu există discuții despre viață sau despre voi înșivă; totul e „bine", „drăguț", „nicio problemă", până într-o zi, când vă deșteptați și descoperiți că relația voastră a fost la fel de goală precum conversațiile.
- **Al doilea nivel al intimității: împărtășirea faptelor.** Etapa împărtășirii faptelor folosește limbajul afirmațiilor incontestabile — afirmații despre serviciu, despre știrile din seara aceea, despre activitățile copiilor, despre vreme —, folosite pentru a evita orice conflict posibil.
- **Al treilea nivel al intimității: împărtășirea opiniilor.** Odată ce începeți să vă împărtășiți opiniile, preocupările și așteptările, pe amândoi vă pândește un risc crescut de a începe o ceartă. Părerile constituie terenul pe care izbucnesc războaiele, dar există abilități ce pot ajuta la depășirea diferențelor. Dacă n-ați învățat cum să abordați certurile la acest nivel, vă pândește riscul ca în relația voastră să se unească unul dintre cei patru factori ai divorțului sau chiar toți.
- **Al patrulea nivel al intimității: împărtășirea sentimentelor.** Al patrulea nivel se atinge atunci când ambii parteneri simt suficient de multă siguranță pentru a-și dezvălui unul altuia cele mai profunde simțăminte. Ați învățat amândoi să ascultați și să vă exprimați opiniile preocupările și așteptările, fără a vă teme de invalidare.

Există o atmosferă de respect, adică ascultătorul încearcă să înțeleagă și să valideze ceea ce-i comunică vorbitorul. Când ne împărtășim sentimentele, ne împlinim cele mai profunde nevoi relaționale. Conflictul arată că simțămintele și trebuințele unei persoane nu sunt înțelese, validate și împlinite.

- **Al cincilea nivel al intimității: împărtășirea nevoilor.** Nivelul al cincilea este diferit de cele anterioare; aici vă simțiți în siguranță și vă puteți exprima cele mai profunde nevoi. Vă simțiți în siguranță, la adăpost și trăiți în intimitate unul cu celălalt.

Pe lângă faptul că înțelegeți ghidul, cunoașteți și destinația: nivelul al patrulea și al cincilea de intimitate, cea mai satisfăcătoare și mai bogată parte a căsniciei. Sunteți conștienți de pericolele ce se pot naște dacă rămâneți prea mult timp la nivelurile superficiale, îndeosebi la al treilea — împărtășirea opiniilor, „valea plângerii", unde se află prizoniere, blocate de zidul conflictului, aproximativ 50% dintre cuplurile americane. Dintre soții blocați la al treilea nivel, doar 50% rămân căsătoriți, iar dintre aceștia, doar 25% au relații mulțumitoare.

Voi nu trebuie să rămâneți prizonieri de această parte a zidului. Știți că intimitatea începe cu comunicarea, vehiculul cu ajutorul căruia oamenii încep coborârea spre cele mai profunde niveluri. Majoritatea oamenilor au nevoie de aproximativ șase ani ca să ajungă la nivelurile cele mai profunde — cele la care se împărtășesc sentimente și nevoi —, dar majoritatea căsniciilor durează numai cinci ani și jumătate. Așadar, n-aveți nicio secundă de pierdut! Sunteți dotați și pregătiți să începeți neîntârziat călătoria, hrănindu-vă inteligența emoțională tot așa cum v-ați hrănit inteligența educațională în timpul școlii.

Tu și partenerul v-ați dedicat evaluării punctului în care vă situați în procesul de comunicare, indicatorul de profunzime al relației voastre. Dacă observați că vă aflați la cel mai superficial nivel, vorbirea în clișee, promiteți-vă să nu rămâneți

prea mult timp acolo. Veți recunoaște stilul conversațional în clișee drept ceea ce este: un ciclu insidios al repetiției și al banalității. Vă veți aduna energia și veți folosi o tehnică în trei etape pentru a sparge cercul vicios, confruntându-vă direct cu clișeele, atacându-le pe cele nerostite și transformând clișeele în fapte. Veți folosi „întreruperea tiparului" — intervenții verbale și acțiuni neașteptate, adesea amuzante, menite a-l împiedica pe partener să recurgă la clișee — și veți pune întrebări directoare, tehnica din vânzările cu amănuntul, care îl obligă pe partener să converseze mai cu miez.

După ce veți ajunge la următorul nivel al intimității, împărtășirea faptelor, vă veți strădui să treceți de el la fel de repede. Veți recunoaște cele trei tipuri de fapte: faptele verbale, faptele-acțiuni și faptele-tăcere. Vei rupe lanțul vorbirii în fapte, îndreptându-ți partenerul spre următorul nivel al intimității — împărtășirea opiniilor —, sărbătorind fiecare opinie împărtășită, în loc să vă contestați, să vă atacați sau să vă minimalizați reciproc.

Urmează partea cea mai grea: trecerea cu succes prin cea mai periculoasă etapă a intimității, împărtășirea opiniilor, care presupune traversarea terenului minat al conflictului. Acesta este punctul în care foarte multe cupluri uită încotro se îndreaptă, cad pradă tentației conflictului și încep dansul înnebunitor al acestuia, ai cărui pași sunt cam așa:

- *Remarci critice.* De fiecare dată când progresați și ajungeți la împărtășirea părerilor, preocupărilor și așteptărilor, de fiecare dată când interacționați cu adevărat, vă puteți izbi de ceva ce seamănă cu un zid, și chiar asta este: zidul conflictului. Nereușind să găsiți un teren comun pentru deosebirile dintre voi, vă veți învinui: „Uite ce-ai făcut!"; „Cum poți fi atât de lipsit de simț practic?"; „Uite cât ai cheltuit!" Călătoria spre intimitate se oprește brusc și încep duelurile verbale.
- *Comentarii disprețuitoare.* Cuvintele par lovituri de pumn. „Nu poți face niciodată ceva ca lumea?"; „De ce nu poți fi punctual niciodată?"; „Ești leit maică-ta/taică-tău/

soră-ta/frate-tău!" Partenerii fac comentarii tăioase pentru a-și proteja teritoriul emoțional individual, în loc să colaboreze spre binele relației.

- *Revenirea la nivelurile mai sigure.* Întrucât conflictul este dureros, unul dintre parteneri (sau amândoi) se retrage din fața conflictului, revenind la nivelurile mai sigure ale superficialității — vorbirea în clișee și împărtășirea faptelor. La aceste niveluri superficiale, cuplul poate lâncezi zile, luni, ani sau chiar decenii înainte de a-și mai împărtăși opinii și de a reîncepe dansul cu trei pași: critici, dispreț și revenirea la nivelurile mai sigure.

Voi știți unde vă poate duce acest dans: spre cele patru principale tipare de divorț — retragerea din fața discuției în contradictoriu, amplificarea conflictului, invalidarea reciprocă în timpul certurilor, întreținerea unor convingeri exagerate sau false cu privire la partener. Toți acești patru factori survin la nivelul al treilea de intimitate — nivelul împărtășirii părerilor — și împiedică soții să atingă nivelurile mai profunde.

Secretul evitării acestui dans? Curajul de a privi dincolo de emoțiile și atitudinile voastre egoiste, de a vedea și de a folosi conflictul așa cum este: un aspect inevitabil al oricărei relații, aspect care, abordat în mod adecvat și nu ignorat, vă poate duce la cele mai profunde niveluri ale intimității. Ați învățat să recunoașteți conflictul drept o poartă, o ocazie de care să profitați, nu drept o confruntare ce trebuie ocolită. Nu veți mai reacționa în fața conflictului prin teamă, evitare, furie sau frustrare, atacându-vă partenerul, în loc să atacați problema mai profundă. Mai presus de toate, ați învățat să respectați deosebirile dintre voi. În definitiv, tocmai deosebirile v-au atras unul spre celălalt. În acele momente „completarea", nu separarea, iar diferențele dintre voi sunt acele piese ce pot duce la completarea *puzzle*-ului psihologic.

Când survine conflictul, îl puteți traversa folosindu-vă de arsenalul celor trei abilități esențiale ale relației optime considerația, comunicarea și încărcarea „bateriei nevoilor"

partenerului prin iubire. Aceste abilități vă pot duce la cele mai profunde și mai satisfăcătoare niveluri de intimitate.

Aflați la acest altar conjugal, ați declarat că prima abilitate, considerația, va fi prima voastră prioritate. Cunoașteți definiția considerației: hotărârea de a acorda cuiva o mare valoare, prețuire și importanță, privind acea persoană ca pe un dar neprețuit, considerând că merită o mare cinstire. Ați hotărât să vă conferiți reciproc distincția considerației, indiferent dacă partenerului îi place, dacă o vrea sau o merită.

Fiecare dintre voi înțelege că manifestarea considerației înseamnă să decidă că părerile, preocupările și așteptările partenerului sunt ceva mai prețioase decât ale sale. Cu alte cuvinte, ați ales să fiți unul pentru altul un iubit sensibil sau o iubită sensibilă. Ori de câte ori apar în conversațiile voastre păreri, preocupări și așteptări, veți asculta, veți înțelege, veți prețui și veți răspunde cu soluții care să vă permită amândurora să fiți învingători.

Înțelegeți că va fi ușor să onorați asemănările dintre voi, dar adevărata considerație constă în recunoașterea, respectarea și acceptarea deosebirilor. Odată ce hotărâți să cinstiți diferențele dintre voi, veți avea curajul să pătrundeți prin poarta ce vi se va deschide, dezvăluindu-vă un teritoriu în care puteți descoperi pe deplin inima și sufletul celuilalt. Promiteți să arătați considerație în fiecare zi, prin cuvinte și în scris, afișând-o și proclamând-o. Veți cinsti în mod deosebit această zi, ziua nunții voastre, ca pe o piatră de încercare a respectului veșnic ce vi-l purtați reciproc, și veți reveni în fiecare zi la ea cu inima, cu mintea și cu spiritul.

Apoi demonstrați cât de bine cunoașteți cea de a doua abilitate a relației optime: comunicarea reușită și cu miez, începând cu *ascultarea*, nu cu căutarea soluțiilor. Vă dați seama că fiecare ființă umană are o nevoie fundamentală, esențială de a fi ascultată pentru a se dezvolta și a înflori și știți că ascultarea reflexivă este o metodă puternică de comunicare, cu ajutorul căreia fiecare dintre parteneri poate fi un iubit sensibil sau o iubită sensibilă pentru celălalt. Când vă simțiți ascultați, înțeleși și validați, puteți construi împreună, în

echipă, soluții la orice neînțelegere, în urma cărora amândoi să fiți învingători.

Acum cunoașteți bine tehnicile ascultării reflexive: unul dintre voi își prezintă sentimentele și nevoile, iar celălalt ascultă și parafrazează, până când vă înțelegeți reciproc perfect și puteți crea o soluție câștigătoare pentru amândoi. Ați promis să adoptați mai întâi rolul „angajatului" și să ascultați cu atenție, ca să înțelegeți pe deplin și să prețuiți ce are de spus celălalt. Înțelegeți că lupta partenerilor pentru a juca același rol (de client sau de angajat) nu constituie o cale de rezolvare a conflictului. Actul ascultării reciproce se numește „completare" ; prin intermediul lui, două puncte de vedere individuale se combină într-un tot unitar. Vă dați seama că nu mai sunteți doi indivizi separați, ci doi oameni care se completează mereu unul pe altul prin iubire, fiecare respectând și prețuind unicitatea celuilalt.

În fine, exersați a treia abilitate a relației optime: încărcarea „bateriei nevoilor" partenerului prin iubire. Știți că originea conflictelor ce vor amenința relația voastră se află în trebuințele neîmplinite. V-ați însușit cuvintele lui Stephen Covey: orice conflict de proporții dintr-un cuplu constituie rezultatul neîmplinirii nevoilor unuia dintre parteneri. Înțelegând că bărbații și femeile au nevoi diferite și mijloace diferite de a le împlini, promiteți să vă descoperiți reciproc nevoile cele mai importante și să vă străduiți cu consecvență să le împliniți în fiecare zi. Ați identificat și ați așezat în ordinea importanței trebuințele fundamentale ale fiecăruia, începând cu cele prezentate în această carte: (1) nevoia de a vă simți în comuniune, discutând sau petrecând timp liber împreună, în cuplu; (2) nevoia de a vă simți acceptați și prețuiți pentru ceea ce sunteți și ceea ce faceți; (3) nevoia de a simți că partenerul este sincer și demn de încredere; (4) nevoia de a simți că există un angajament reciproc că veți rămâne împreună și de a vă simți în siguranță în această relație de iubire; (5) nevoia de a simți că participați la luarea majorității deciziilor ce vă afectează viața și căsnicia;

(6) nevoia de tandrețe verbală sau fizică; (7) nevoia de a simți că aveți o relație spirituală intensă, în care vibrați amândoi.

Știți că aceste trebuințe sunt conectate la psihicul fiecăruia dintre voi ca o baterie cu șapte celule, fiecare celulă comunicând cu o trebuință fundamentală. Știți cum să reîncărcați aceste celule atunci când viața cotidiană le-a secătuit și ați promis să le alimentați timp de cel puțin 20 de minute în fiecare zi. Vă aduceți aminte descoperirea doctorului John Gottman, expert în relații de cuplu: faptul că 20 de minute pe zi petrecute deschizându-vă unul față de celălalt în moduri substanțiale trasează granița între divorț și păstrarea unei relații satisfăcătoare. Când tu și partenerul vă veți confrunta cu un conflict sau o tensiune, veți ști că puteți folosi modalități de încărcare indirectă, cum ar fi „revizuirea" limbajului-folosit, îmblânzirea vocii, tehnica imaginilor verbale sau cea a ascultării reflexive, pentru a răspunde nevoii amândurora de a găsi o rezolvare sănătoasă a conflictului.

Știți că într-o căsnicie sunt implicate mult mai multe lucruri, dar ați dovedit că sunteți pregătiți să începeți călătoria. Mulțumit de cunoștințele voastre, preotul zâmbește. Acum este pregătit să vă călăuzească în depunerea jurămintelor ce vă vor uni destinele și în urma cărora veți porni în călătoria spre cele mai profunde niveluri ale intimității. Dar înainte să vă lipiți buzele în sărutul cununiei, este nevoie ca mințile voastre să se împletească pentru totdeauna, nu în maniera robotică, monolitică a consensului complet lipsit de fricțiuni, ci în calitate de entități independente, care promit să conlucreze mereu pentru binele relației, și nu pentru împlinirea scopurilor personale.

— Sunteți pregătiți să vă uniți unul cu altul, să deveniți un „noi" unitar, în loc de un simplu „eu"?, întreabă preotul. Din ceea ce mi-ați spus, știu că înțelegeți ce înseamnă *noi:* înseamnă să fiți o echipă, o completare permanentă a ceea ce este fiecare dintre voi, împărtășind tot ce e mai bun pentru amândoi. Acum, că purcedeți în această călătorie spre intimitate, nu mai trebuie să cereți fiecare să vi se facă pe plac, ci să găsiți calea cea mai bună pentru amândoi. Tot ce face fiecare

dintre voi, începând din această clipă, îl va afecta dramatic pe celălalt. Sunteți gata?

Voi încuviințați în aceeași clipă, iar preotul continuă.

Vă rog să repetați după mine jurământul și, în spiritul comunicării viitoare dintre voi doi, să nu-l rostiți doar din vârful buzelor. Nu repetați mecanic legământul, ca să-l uitați mai târziu, ci lăsați-l să vă pătrundă ființa și viața. Căci acestea sunt legile după care trebuie să trăiți; negarea, neglijarea sau invalidarea vă vor trimite imediat în punctul de plecare și va trebui să luați călătoria de la capăt, poate fiecare de unul singur.

Apoi preotul începe să recite legământul.

— Când vor fi diferențe și conflicte între voi, ceea ce e normal, promiteți să vă ascultați pe rând, cu atenție?

Voi vă priviți, vă zâmbiți și spuneți într-un glas:

— Da!

— Promiteți să vă lăsați deoparte propriile opinii, preocupări și așteptări în timpul conversațiilor și să faceți tot ce puteți pentru a înțelege ce spune celălalt și cine este el ca persoană?

— Da!

— Promiteți să acceptați și să prețuiți unicitatea celuilalt, care este o persoană separată, dar în același timp specială și valoroasă?

— Da!

— Promiteți să vă străduiți să ajungeți la un acord în ce privește toate soluțiile la conflictele pe care le veți traversa împreună, completându-vă astfel într-un tot unitar?

— Da!, promiteți voi."

— Promiteți să descoperiți cele mai profunde nevoi relaționale ale partenerului și să faceți tot ce vă stă în putință pentru le a răspunde sau să vă duceți partenerul la izvoarele ce-i vor împlini nevoile cele profunde?

— Da!

Acum urmează cel mai important legământ, care cuprinde cele trei abilități de bază ce vă vor duce la cele mai profunde niveluri ale intimității.

— Promiteți să vă respectați unul pe altul, să comunicați și să vă hrăniți unul pe altul cu iubire până când moartea vă va despărți?

— Jurăm solemn să facem acest lucru! Vocea preotului capătă amploare.

Păziți-vă uniunea mai presus de toate lucrurile de pe pământ! Lăsați-vă deoparte armura emoțională și luptați pentru relația voastră în fiecare zi! Dărâmați granițele dintre voi, dărâmați zidurile, deschideți-vă mintea și inima unul spre celălalt, complet, fără excepție! Odată ce veți face acest lucru, veți fi pregătiți să începeți călătoria spre cele mai profunde niveluri ale intimității. Acum sunteți dotați pentru acea călătorie, un pelerinaj ce nu se petrece o singură dată și nici nu are un final, ci trebuie reluat mereu, în fiecare zi din anii pe care-i veți petrece împreună. Secretul relației optime este dorința permanentă de a face față luptei, recunoașterea faptului că „Suntem împreună în această situație". Trebuie să învățați să faceți față deosebirilor, suferinței, rezistenței și, mai presus de toate, fricii, și trebuie să realizați aceasta *împreună*, punând relația voastră la mare preț și promițându-vă că nu vă veți lăsa înfrânți de ciclul conflictului, al dezbinării și al distrugerii. Dedicați-vă muncii de fiecare zi pe care o presupune relația optimă! Și nu uitați: în momentul în care hotărâți că ați atins cel mai profund nivel al intimității și că nu mai e altceva de făcut, veți fi condamnați să reveniți la nivelurile superficiale pentru a căror depășire ați depus atâta strădanie!

Voi încuviințați amândoi, apoi faceți schimb de inele, privindu-vă tot timpul în ochi.

— Fiindcă ați jurat cu solemnitate în fața lui Dumnezeu și a acestor martori, cu autoritatea cu care sunt învestit, vă declar acum căsătoriți, soț și soție. Poți săruta mireasa!

Vă îmbrățișați pentru sărutul cununiei, iar asistența explodează în aplauze și felicitări.

Preotul își îndreaptă atenția asupra asistenței.

— Am privilegiul să-i felicit și să vi-i prezint pe...

Și vă strigă numele cu mare emoție și bucurie — nu separat, ca înainte, ci într-un tot coeziv, acel „domnul și doamna" ce vorbesc despre devotament, respect și iubire veșnică. Porniți pe culoar, începând călătoria vieții voastre, călătoria spre intimitatea reală și durabilă.

A sosit timpul pentru un nou început. Trage aer în piept, ia-ți partenerul de mână și plonjați amândoi în apele intimității. Scufundă-te adânc, prelung, spre limitele minții, corpului și sufletului. Poate că primul șoc va fi stimulator sau te va speria, dar după ce ajungi în adâncuri, ți se va deschide o nouă lume. Este lumea cântată în poezii și-n cântece, un loc la care visează toți oamenii, dar unde foarte puțini ajung, o lume ce poate fi la fel de greu de atins ca o planetă îndepărtată, deși licărește chiar deasupra umărului tău: cele mai profunde adâncuri ale inimii omenești.

Fie să cercetezi profund această lume miraculoasă, s-o îmbrățișezi, să te scalzi în gloria ei. Atunci și numai atunci vei trăi cel mai mare dar al vieții: să iubești și să fii iubit.

BCU IASI/CENTRAL LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Mulțumiri 5
Introducere .....
Ceea ce nu știi îți poate dăuna! 9

1. Relația optimă este o relație profundă 21
2. „Oare noi ne aflăm la nivelul inferior de intimitate?" 39
3. Conversațiile sterpe 64
4. Zidul conflictului 97
5. Considerația: prima și cea mai importantă abilitate 132
6. Ascultarea reflexivă: cea mai bună metodă de comunicare din lume 182
7. Cum să încarci "bateria nevoilor" partenerului prin iubire 222
8. Un nou început 263

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Editor: GRIGORE ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222 57 26, (021)222 47 65
redacție: 0744 55 47 63
fax: 223 16 88
distribuție: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31,
sector 5, București, ROMÂNIA

fedprint
tipografie
Tel.: 411.00.55; 411.47.76 office@fedprint.ro

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2020/158

24

Scenariul marital e bine cunoscut: topiți unul după celălalt, ne urcăm în trenul dragostei, oprindu-ne într-o zi în gara căsniciei. De aici, mai devreme sau mai târziu, începe o nouă poveste, cu certuri, probleme, nemulțumiri – și așa mai departe se poate ajunge la un eventual divorț. Gary Smalley, consilier și terapeut în probleme de cuplu, propune un nou scenariu celor care vor să se bucure de dragoste la fel ca-n prima zi. Urcați-vă în trenul dragostei, dar nu priviți căsnicia ca pe un punct static, o simplă stație în viața dumneavoastră, ci alege relația de tip „mereu împreună", un model dinamic, în continuă transformare, dar mai ales necesar pentru a depăși toate greutățile vieții.

Această schimbare, de la static la dinamic, este suficientă pentru a vă face să înțelegeți faptul că e firesc să apară obstacole de-a lungul drumului, cum la fel de firesc este să le și rezolvați împreună, bucurându-vă zilnic unul de celălalt.

FAMILIA LA CURTEA VECHE

CURTEA VECHE © FAMILIA LA CURTEA VECHE
pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

Designul copertei: griffon.ro
GRIFFON AND SWANS BOOKS

Curtea veche

începi să afli
9 789736 699849
www.curteaveche.ro